

Übersicht über innerschulische und außerschulische Unterstützungsangebote

Kinder / Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an:

| | |
|--|--|
| jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens | |
| die Verbindungslehrkräfte | Bitte im Sekretariat erfragen: 08322-9406200 |
| die Beratungslehrkraft | 08322-9406207 |
| die Schulpsychologin | 08322-9406209 |

persönlich, telefonisch, in IServ oder per Email: vorname.nachname@gymnasium-oberstdorf.com

Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:

| | | |
|--|--|--|
| „Nummer gegen Kummer“ | anonym und kostenfrei auch Onlineberatung | 116111 www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html |
| „FIDEO“ (Fighting depression online) | u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen | www.fideo.de |
| FRD (Freunde fürs Leben e.V.) | u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online) | www.frnd.de |
| Stiftung Deutsche Depressionshilfe | u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region | www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon 0800-3344533 |
| Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung: | bke-Onlineberatung | www.bke-jugendberatung.de |
| NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) | Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen | www.nakos.de |
| U25 Freiburg | Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken | www.u25-freiburg.de www.u25.de |
| Telefonseelsorge | 24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung | 0800-1110111 oder 0800-1110222 www.telefonseelsorge.de |

Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:

Im Notfall:

| | |
|---|---------------------------|
| Elterntelefon der Nummer gegen Kummer | 08000-110550 |
| Krisendienst Psychiatrie | 0180-6553000 |
| Ärztlicher Bereitschaftsdienst | bundesweit: 116117 |
| Josefinum Kinder- und Jugendpsychiatrie Augsburg Kempten | 0821-24120 0831-523390 |

Bei Fragen zu Erziehung, Schule, Pubertät, Zusammenleben, usw.:

| | |
|---|---|
| Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung | bke-Onlineberatung: www.bke-elternberatung.de |
| Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben | 0821-509160 |
| KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Oberallgäu Kempten | Bismarkstr. 5, 87527 Sonthofen buero@ejv-ke-oa.de , Telefon: 08321-5055 Linggstraße 4, 87435 Kempten info@ejv-ke-oa.de , Telefon: 0831-522320 |
| Sozialpsychiatrischer Dienst (Diakonie) SPZ Oberallgäu SPZ Kempten | Sonthofener Str. 17, 87509 Immenstadt Telefon: 08323-99965-0 St.-Mang-Platz 12, 87435 Kempten Telefon: 0831-54059-240 |

Suche nach einem Therapieplatz:

| | |
|--|--|
| Josefinum Kinder- und Jugendpsychiatrie Augsburg Kempten | 0821-24120 0831-523390 |
| Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie (s. kassenärztliche Vereinigung) | Suchmaschine der kassenärztlichen Vereinigung: https://dienste.kvb.de/arztuche.htm |
| Psychologische Psychotherapeuten | Therapeutensuche online unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410) |