

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.de

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/arztsuche.htm
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche online unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)