

Inner- und außerschulische Hilfsangebote bei Depressionen



Denn **Du** bist **wichtig** und **Du** bist **nicht allein**, es ist **nicht** deine Schuld, dass du dich niedergeschlagen fühlst. **Wir nehmen** deine Erkrankung **ernst**.

Eine Übersicht über inner- und außerschulische **Hilfsangebote** für unsere Schülerinnen und Schüler, sowie für deren Eltern, wenn sie Anzeichen einer **Depression** bemerken.

1. Schulische Hilfe:

- Schulpsychologische Beratung: Frau Kathrin Bunk und Frau Karin Mengele Günzburg, Maria-Ward Gymnasium und 0821 4558-13700
- Beratungslehrkraft: Herr Bernd Pögl, 0821 4558-13700
- Schulleitung: Herr Christian Hörtrich, Herr Andreas Pielmeier

2. Außerschulische Hilfe:

2.1. Landkreis Günzburg

- Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung (KJF), Günzburg: 08221 95401
- Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung (KJF), Krumbach: 08282 3936
- Familienstützpunkt Günzburg: 08221 2042583
- online: <https://familie.landkreis-guenzburg.de/familien/familienstuetzpunkte>
- Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie: Gelbe Seiten www.kvb.de
- Psychotherapeuten: Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

3. Überregionale Hilfe:

- Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben, Augsburg: 0821 5091
- Ärzte: Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen: 116 117
- Kliniken: Josefinum Augsburg: 0821/24 120 Ambulanz: 0821 2412436
- Sozialpädiatrisches Zentrum Ulm (SPZ): 0731 50057010
- Sozialpädiatrisches Zentrum Memmingen (SPZ): 08331 702500

4. Telefonische Beratung:

- Telefonseelsorge: 0800 1110111 oder 0800 1110222 an 365 Tagen
- 24 Stunden auch Mail- und Chatberatung: www.telefonseelsorge.de
- Nummer gegen Kummer, Kinder- und Jugendtelefon: 0800 1110550
- Deutsche Depressionshilfe: 0800 3344533

5. Online-Beratungsangebot für Jugendliche: (anonym und kostenlos)

- <https://bke-beratung.de>
- Fighting Depression Online (FIDEO) <https://fideo.de>
- Bündnis gegen Depression: [https:// buendnis-depression.de](https://buendnis-depression.de)
- Youth-life-line: <https://youth-life-line.de>

6. Online-Beratungsangebot für Eltern:

- Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Infos und Hilfe bei Depressionen:
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>
- Depressionen - Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege:
<https://stmgp.bayern.de/psychische-gesundheit/depression>