

## Hilfsangebote bei Depressionen, Ängsten und psychischen Krisen

Diese **Übersicht** enthält **innerschulische** und **außerschulische Hilfsangebote** für betroffene **Schülerinnen** und **Schüler** sowie für ratsuchende **Eltern** bei Auftreten oder Vorliegen von **Depressionen, Ängsten** oder **psychischen Krisen**.

(Bildquelle: <https://www.aktiv-gegen-depressionen.de>)



### 1. Schulische Hilfsangebote

- **Schulpsychologinnen:** Frau Kathrin Bunk und Frau Irina Laubensdörfer (Mail: [kathrin.bunk@mwg-gz.de](mailto:kathrin.bunk@mwg-gz.de) und [irina.laubensdoerfer@mwg-gz.de](mailto:irina.laubensdoerfer@mwg-gz.de))
- **Beratungslehrkraft:** Herr Bernd Pögl (Mail: [bernd.poegl@mwrsgz.de](mailto:bernd.poegl@mwrsgz.de))
- **Schulleitung:** Herr Josef Sumser (Mail: [josef.sumser@mwrsgz.de](mailto:josef.sumser@mwrsgz.de))

**Kontaktaufnahme jeweils auch telefonisch möglich: 0821 / 4558 13700**

### 2. Außerschulische Hilfsangebote

#### 2.1 Landkreis Günzburg

- **KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung** Landkreis Günzburg (Telefon: 08221 / 206780 oder Mail: [eb.guenzburg@kjf-kjh.de](mailto:eb.guenzburg@kjf-kjh.de))
- **Familienstützpunkt Günzburg**, Frau Ronja Mayer (Whatsapp: 08221 / 2042583 oder Mail: [familienstuetzpunkt@guenzburg.de](mailto:familienstuetzpunkt@guenzburg.de))
- **KJR Kreisjugendring Günzburg** (Telefon: 08221 / 95417 oder Mail: [kjr@landkreis-guenzburg.de](mailto:kjr@landkreis-guenzburg.de))
- **Fachärzte und Psychotherapeuten** ([www.kvb.de/patienten](http://www.kvb.de/patienten))

#### 2.2 Überregionale Hilfe

- **Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben** (Telefon: 0821 / 509160 oder Mail: [schulberatung.schwaben@augzburg.de](mailto:schulberatung.schwaben@augzburg.de))
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen** (Telefon: 116 117)
- **Kliniken:** Josefinum Augsburg (Telefon: 0821 / 24120)
- **SPZ Ulm:** Sozialpädiatrisches Zentrum (Telefon: 0731 / 50057010)
- **SPZ Memmingen:** Sozialpädiatrisches Zentrum (Telefon: 08331 / 702500)

### 2.3 Telefonische Beratung

- **Nummer gegen Kummer**
  - Kinder- und Jugendtelefon (Telefon: 116 111)
  - Elterntelefon (Telefon: 0800 / 111 0 550)
- **Telefonseelsorge** (Telefon: 0800 / 111 0 111 oder 0800 / 111 0 222)
- **Deutsche Depressionshilfe** (0800 / 33 44 533)
- **Krisendienst für psychiatrische Notfälle** (0800 / 655 3000)

### 2.4 Online-Beratung (anonym und kostenlos)

- **Nummer gegen Kummer Online-Beratung**  
(<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung/>)
- **Online Telefonseelsorge** (<https://online.telefonseelsorge.de/>)
- **Aktiv gegen Depressionen** ([www.aktiv-gegen-depressionen.de](http://www.aktiv-gegen-depressionen.de))
- **Mein Kompass** (Projekt der Universität Ulm): Ein Wegweiser für Jugendliche zur psychischen Gesundheit (<https://meinkompass.org/de/>)
- **Deutsche Depressionshilfe** ([www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de))
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.** ([www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de))
- **FIDEO: Fighting Depression Online** ([www.fideo.de](http://www.fideo.de))
- **Kampagne „Bitte stör mich“** ([www.bitte-stoer-mich.de](http://www.bitte-stoer-mich.de))
- **Informationen und Unterstützungsmaßnahmen des Bayerischen Kultusministeriums**  
(<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/beratungsanlaesse/depression.html>)
- **Caritas Online-Beratung für Kinder und Jugendliche**  
(<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start>)
- **Erziehungsratgeber Depression: Informationen für Eltern**  
(<https://www.baer.bayern.de/fragen-probleme/krankheiten-beeintraechtigungen/depression/>)