

## Wichtige Informationen zur Prävention bei Gewalt- und Sexualdelikten sowie bei Depressionen/Angststörungen

### Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote Landkreis Oberallgäu und Stadt Kempten

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

<b>jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens oder an den Schulleiter der Grundschule Sulzberg</b>	
die <b>Verbindungslehrkraft</b> der Grundschule	Pamela Weber
den <b>Beratungslehrer</b>	Robert Bolkart Robert-Schumann-Mittelschule Kempten 0831 74584650
die <b>Schulpsychologin</b>	Anne Heymann 0831 2525 5281 0160 99851742 anne.heyman@schulamt-oalike.de
die <b>Schulsozialarbeiterin</b> der Grundschule	Sandra Schädler sandra.schaedler@lra-oa.bayern.de
die <b>Jugendpfleger/in</b> der Gemeinde Sulzberg	Saskia-Larissa Ohlson 08376 9201-25
den <b>Frauennotruf</b> Kempten	0831 12100 <a href="mailto:Frauennotruf-kempten-AWO@t-online.de">Frauennotruf-kempten-AWO@t-online.de</a>
den <b>Kinderschutzbund</b> Kempten	0831 14322 <a href="mailto:kinderschutzbund.kempten@maxi-allgaeu.de">kinderschutzbund.kempten@maxi-allgaeu.de</a>
die <b>Polizei</b> in Kempten Beauftragte für Frauen und Kinder:	Petra Tebel 0831 9909-1312 oder -1315
das <b>Jugendamt</b> des Landkreises Oberallgäu	08321 612-0

#### Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:

<b>„Nummer gegen Kummer“</b>	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	<b>116111</b> <a href="http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html">www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html</a>
<b>„FIDEO“</b> (Fighting depression online)	u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen	<a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>
<b>FRD</b> (Freunde fürs Leben e.V.)	u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	<a href="http://www.frnd.de">www.frnd.de</a>
<b>Stiftung Deutsche Depressionshilfe</b>	u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region	<a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a> Infotelefon 0800 - 3344533

<b>Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung:</b>	bke-Onlineberatung	<a href="http://www.bke-jugendberatung.de">www.bke-jugendberatung.de</a>
<b>NAKOS</b> (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen	<a href="http://www.nakos.de">www.nakos.de</a>
<b>U25 Freiburg</b>	Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	<a href="http://www.u25-freiburg.de">www.u25-freiburg.de</a> <a href="http://www.u25.de">www.u25.de</a>
<b>Jugend Notmail</b>	Beratung per Mail, dreimal wöchentlich, Einzelchatzeiten	<a href="http://www.jugendnotmail.de">www.jugendnotmail.de</a>
<b>Telefonseelsorge</b>	24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung	0800 -1110111 oder 0800 -1110222 <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a>
<b>Muslimische Seelsorge Telefon</b>		030 443509821

**Weitere Hilfsadressen, besonders für Eltern:**

<b>Elterntelefon der Nummer gegen Kummer</b>	08000 – 110550
<b>Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben</b>	0821 - 509160
<b>Erziehungsberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge (KJF)</b> - Sonthofen - Kempten - Lindau	08321/5055 0831/522320 08382/41 90
<b>Bezirkskrankenhaus (BKH)</b> - Kempten - Augsburg - Kaufbeuren - Günzburg	0831 540260 0821 -48030 08341 -720 08221 -9600
<b>Josefinum (Kinder- und Jugendpsychiatrie)</b> - Augsburg - Kempten - Nördlingen	0821- 24120 0831 -523390 09081 -2901390
<b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Memmingen</b>	08331/702500

<b>Krisendienst für psychiatrische Notfälle</b>	bayernweit: 0800 6553000 Telefonberatung, ggf. ist der dienst innerhalb einer Stunde vor Ort
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	bundesweit: 116117
<b>Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung</b>	<a href="http://www.bke-elternberatung.de">www.bke-elternberatung.de</a>
<b>Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie</b> (s. kassenärztliche Vereinigung)	Gelbe Seiten <a href="http://www.kvb.de">www.kvb.de</a> Terminvermittlung über die Terminservicestelle der <b>KVB</b> unter: <b>116117</b>
<b>Psychologische Psychotherapeuten</b>	Therapeutensuche online unter <a href="http://www.bptk.de">www.bptk.de</a> (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die <b>Koordinationsstelle Psychotherapie</b> unter 0921/787765-40410)