

Hilfe bei Depression –

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Krisendienste Bayern – Soforthilfe bei psychischen Notlage

 **0800 – 655 3000**

- **Kostenlos**
- **Rund um die Uhr erreichbar**
- **Qualifiziert**
- **Anonym**



Die Krisendienste Bayern bieten Menschen in psychischen Krisen qualifizierte Beratung und Unterstützung.

Innerschulische Ansprechpartner:innen für Schülerinnen, Schüler und Eltern:

- Jede Lehrerin und jeder Lehrer des Vertrauens
- Die Verbindungslehrkräfte **Frau Schmidt** und **Herr Lemmert**
(iris.schmidt@rs-lauingen.de; stefan.lemmert@rs-lauingen.de)
- Die Beratungslehrkraft **Frau Hoffmann**
(daniela.hoffmann@rs-lauingen.de)
- Die Schulpsychologin **Frau Fischer** (Realschule Aichach)

Lena Fischer, Staatliche Schulpsychologin

✉ fisc@rsaichach.de

☎ 08251 891642

Dienstag: 11:20 Uhr – 12:05 Uhr

Freitag: 09:35 Uhr – 10:20 Uhr

Bei Schulleistungsproblemen, Angst vor Prüfungen, Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten, Probleme mit Klassenkameraden, weiteren Problemen (die mit Schule in Zusammenhang stehen)

Internetseiten und Telefonnummern v.a. für Jugendliche

Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon

 **116 111**

 www.nummergegenkummer.de



Anonym und kostenlos, Telefon- und Onlineberatung

FIDEO – fighting depression online

 www.fideo.de



Forum zum Austausch, für Informationen und zum Selbsttest

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

 **0800 / 33 44 5 33**

 www.deutsche-depressionshilfe.de



Hilfe und Informationen zum Umgang mit der Erkrankung

GeFühle fetzen



[Startseite - GeFühle fetzen \(gefuehle-fetzen.net\)](http://www.gefuehle-fetzen.net)

Du willst herausfinden, was mit dir los ist ? Einfach mal reinlesen und sehen, wie es anderen so geht ...

Freunde fürs Leben e.V.



www.frnd.de

Hilfe, Informationen, Selbsttest

Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung



www.jugende.bke-beratung.de

- Anonym, kostenfrei, datensicher
- Forum, Gruppenchat, Mail, Einzelchat

Bitte stör mich



www.bitte-stoer-mich.de

Informationen zum Umgang mit depressiven Menschen

**NAKOS – nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung
und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**



 **030 / 31 01 89 60**

 www.nakos.de

Hilfe bei der Suche (oder Gründung) einer Selbsthilfegruppe

Telefonseelsorge



 **0800 / 111 0 111**

 **0800 / 111 0 222**

 www.telefonseelsorge.de

- anonym, vertraulich, kostenfrei, kurzfristig
- Chat, Mail, Telefon, persönlich

U 25



www.u25-deutschland.de

Begleitung bei Suizidgedanken und in Krisen per Helpmail durch speziell
ausgebildete Gleichaltrige

Weitere Hilfsangebote – besonders für Eltern

Nummer gegen Kummer – Elterntelefon

 0800 / 111 0 550

 www.nummergegenkummer.de

Anonym und kostenlos, Telefonberatung



Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben

 0821 / 50 91 60

 sbschw@as-netz.de



Erziehungsberatungsstelle in Dillingen – KJF Kinder und Jugendhilfe

St. Ulrichsplatz 3, Dillingen

 09071 / 77 03 90

 eb.dillingen@kjf-kjh.de

 [Erziehungsberatung in der KJF Kinder- und Jugendhilfe Dillingen \(kjf-kinder-jugendhilfe.de\)](http://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de)

Fragen zu Erziehung, Entwicklung und Familienleben



Josefinum – Kinder- und Jugendpsychiatrie und -therapie



Augsburg: 0821 / 24120

Nördlingen: 09081 29 01 390



www.josefinum.de/fachbereiche-experten/kinder-jugendpsychiatrie-psychotherapie

Uni-Klinik Ulm – Kinder- und Jugendpsychiatrie



Psychiatrische Institutsambulanz: 0731 500 61636



[Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie | Universitätsklinikum Ulm \(uniklinik-ulm.de\)](http://Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie | Universitätsklinikum Ulm (uniklinik-ulm.de))

Bundeskongress für Erziehungsberatung



[Startseite - Elternberatung der bke - Forum, Beratung \(Einzelberatung und Sprechstunde\), Chat \(Einzelchat, Gruppenchat und Themenchat\) \(bke-beratung.de\)](#)

Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie



www.kvb.de

Niedergelassene Psychotherapeuten



 https://www.deutsche-depressionshilfe.de/files/cms/Buendnisse/Dillingen/flyer_dillingen.pdf

Hilfsangebote und Adressen im Landkreis Dillingen

Psychologische Psychotherapeuten



 [Psychotherapeuten-Suchdienst | PTK Bayern \(ptk-bayern.de\)](https://www.ptk-bayern.de)

Online-Suche nach Therapeuten