

Eine Übersicht über innerschulische und außerschulische **Hilfsangebote** für unsere Schüler und Schülerinnen, sowie für deren Eltern, wenn sie Anzeichen einer **Depression** bemerken. Denn **Du bist wichtig** und **Du bist nicht allein**, es ist **nicht** deine Schuld, dass du dich niedergeschlagen fühlst. Wir nehmen deine Erkrankung **ernst**.



### 1. Schulische Hilfe:

- Schulpsychologische Beratung: Frau Kathrin Bunk und Frau Karin Mengele Günzburg, Maria-Ward Gymnasium 0821/45 58 11 400
- Beratungslehrkraft: Frau Sabrina Simoneit, Günzburg 0821/45 58 11 400
- Schulleitung: Herr Christian Hörtrich, Frau Astrid Barnert

### 2. Außerschulische Hilfe:

#### 2.1. Landkreis Günzburg

- Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung (KJF), Günzburg: 08221/95 401
- Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung (KJF), Krumbach: 08282/39 36
- Familienstützpunkt Günzburg: 08221/20 42 583 online: <https://familie.landkreis-guenzburg.de/familien/familienstuetzpunkte>
- Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie: Gelbe Seiten [www.kvb.de](http://www.kvb.de)
- Psychotherapeuten: Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten

### 3. Überregionale Hilfe:

- Staatliche Schulberatungsstelle Schwaben, Augsburg: 0821/50 91
- Ärzte: Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen: 116 117
- Kliniken: Josefinum Augsburg: 0821/24 120 Ambulanz: 0821/24 12 436
- Sozialpädiatrisches Zentrum Ulm (SPZ): 0731/50 05 70 10
- Sozialpädiatrisches Zentrum Memingen (SPZ): 08331/70 25 00

### 4. Telefonische Beratung:

- Telefonseelsorge: 0800/11 10 111 oder 0800/11 10 222 an 365 Tagen
- 24 Stunden auch Mail- und Chatberatung: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

- Nummer gegen Kummer, Kinder- und Jugendtelefon: 0800/ 11 10 550
- Deutsche Depressionshilfe: 0800/33 44 533

#### **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>