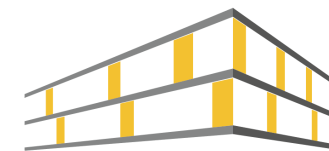


ÜBERSICHT ÜBER INNERSCHULISCHE UND AUßERSCHULISCHE HILFSANGEBOTE BEI DEPRESSIONEN / ANGSTSTÖRUNGEN

Ansprechpartner am Gymnasium Mering für Schülerinnen und Schüler sowie Eltern in Notlagen	
Verbindungslehrkräfte (für Schüler)	Lucca Eisele und Tobias Müller
Unter- und Mittelstufenbetreuerinnen	Gerda Harprath und Iris Nowotny
Beratungslehrerin	Ute Kraus
Schulpsychologin	Susanne Schmidt
Jede Lehrkraft Deines / Ihres Vertrauens!	

Hilfsangebote v. a. für Kinder und Jugendliche		
Nummer gegen Kummer	➤ Anonyme und kostenfreie Telefonberatung, Mo.-Sa.: 14:00-20:00 Uhr ➤ Jugendliche beraten Jugendliche, Sa.: 14:00-20:00 Uhr ➤ Online-Beratung per Mail oder Chat	➤ 116 111 ➤ 116 111 ➤ https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/



GYMNASIUM MERING

Telefonseelsorge	➤ Kostenfreie, anonyme Telefonberatung, 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr ➤ Online-Beratung per Mail oder Chat ➤ Internationale Hilfestellen	➤ 0 800/111 0 111 <u>oder</u> 0 800/ 111 0 222 <u>oder</u> 116 123 ➤ https://telefonseelsorge.de/ ➤ https://www.telefonseelsorge.de/international-helplines/
Krisendienste Bayern	➤ Professionelle Soforthilfe für Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige	➤ 0 800/655 3000 – täglich, rund um die Uhr ➤ https://www.krisendienste.bayern/
bke-Jugendberatung (Bundeskongferenz für Erziehungsberatung e. V.)	➤ Online-Beratung – anonym, kostenfrei, datensicher ➤ Live-Chat ohne Anmeldung	➤ www.bke-jugendberatung.de
Aktiv gegen Depressionen	➤ u. a. Informationen für Betroffene und Unterstützer, Anlaufstellen	➤ https://www.aktiv-gegen-depressionen.de/
Deutsche Depressionshilfe	➤ Info-Telefon Mo., Di., Do.: 13:00-17:00 Uhr Mi. & Fr.: 08:30-12:30 Uhr ➤ u. a. Wissen über Depressionen, Suche nach regionalen Hilfsangeboten ➤ Mail-Beratung	➤ 0 800/33 44 533 ➤ www.deutsche-depressionshilfe.de

GYMNASIUM MERING

Tratteilstr. 34 | 86415 Mering | Tel. 08233 7350 0 | Fax. 08233 7350 199
sekretariat@gym-mering.de | www.gym-mering.de

Stand: 12.02.2026

FIDEO (Fighting depression online)	➤ u. a. Wissen über Depressionen, Forum zum Austausch, Selbsttest,...	➤ www.fideo.de
FRD (Freunde fürs Leben e. V.)	➤ u. a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online)	➤ www.frnd.de
Jugendnotmail	➤ Online-Beratung durch Fachkräfte – Kostenlos. Anonym. Vertraulich. 24/7. Ohne Tabus. ➤ Live-Chat: ✓ Di. & Do.: 18:00-20:00 Uhr ✓ Mi.: 18:00-20:00 Uhr ➤ Themenchat: montags 19:00-20:30 Uhr	➤ https://www.jugendnotmail.de/
NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	➤ Unterstützung bei der Suche nach Selbsthilfegruppen ➤ Das Portal für junge Selbsthilfe	➤ www.nakos.de ➤ http://www.schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/
[U25] Deutschland	➤ Jugendliche helfen Jugendlichen: kostenlose und anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken ➤ Infothek über psychische Erkrankungen, Links zu weiteren Hilfsangeboten – nach Themen sortiert	➤ www.u25-deutschland.de

Hilfsangebote v. a. für Eltern		
Nummer gegen Kummer – Elterntelefon	➤ Anonyme und kostenfreie Telefonberatung, Mo.-Fr.: 09:00-17:00 Uhr Di. & Do.: 09:00-19:00 Uhr ➤ Homepage	➤ 0 800/111 0 550 ➤ https://www.nummergegenkummer.de/elternberatung/elterntelefon/
Telefonseelsorge	➤ Kostenfreie Telefonberatung, 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr ➤ Online-Beratung per Mail oder Chat ➤ Internationale Hilfestellen	➤ 0 800/111 0 111 <u>oder</u> 0 800/ 111 0 222 <u>oder</u> 116 123 ➤ https://telefonseelsorge.de/ ➤ https://www.telefonseelsorge.de/international-helplines/
Staatliche Schulberatungsstelle Beethovenstr. 4 86150 Augsburg	➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung ➤ Mo.-Do.: 08:00-12:00 und 13:30-16:00 Uhr ➤ Fr.: 08:00-13:30 Uhr	➤ 08 21/50 91 60 ➤ https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/schwaben.html
KJF Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung Schlossplatz 5 86551 Aichach	➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung ➤ Online-Beratung der Caritas	➤ 0 82 51/20 40 40 ➤ https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wo-sie-uns-finden/wittelsbacher-land/#ansprechpartnerkontakt ➤ https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung

Familienstützpunkt Süd Nelkenstr. 18 86438 Kissing	➤ u. a. kostenlose Beratung (z. B. bei Krisen, Belastungssituationen, Stress), Vermittlung an passende Angebote und Anlaufstellen in der Nähe, Information über familienrelevante Themen	➤ 0 82 33/79 51 77 ➤ https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wo-sie-uns-finden/wittelsbacher-land/familienstuetzpunkt/
Erziehungsberatungsstelle Stadt Augsburg Zeuggasse 16 86150 Augsburg	➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung ➤ Mo.-Fr.: 08:30-12:00 Uhr und nach Vereinbarung	➤ 08 21/324-29 62 ➤ https://www.augsburg.de/buergerservice-rathaus/buergerservice/aemter-behoerden/staedtische-dienststellen/a/amt-fuer-kinder-jugend-und-familie/erziehungsberatung
Erziehungs- und Familienberatungsstelle der AWO Augsburg Frölichstr. 18 86150 Augsburg	➤ Freiwillige, vertrauliche und kostenlose Beratung	➤ 08 21/45 05 17-0 ➤ https://awo-augsburg.de/einrichtung/familien-und-erziehungsberatung/
Erziehungsberatung der Diakonie Oberbürgermeister-Dreifuß-Str. 1 86153 Augsburg	➤ Kostenlose persönliche, Online-, Video- und Telefonberatung	➤ 08 21/59 77 6-0 ➤ https://diakonie-augsburg.de/de/evangelische-beratungsstelle
bke-Elternberatung (Bundeskongress für Erziehungsberatung e. V.)	➤ Online-Beratung – anonym, kostenfrei, datensicher	➤ www.bke-elternberatung.de

Deutsche Depressionshilfe	➤ Info-Telefon Mo., Di., Do.: 13:00-17:00 Uhr Mi. & Fr.: 08:30-12:30 Uhr ➤ u. a. Wissen über Depressionen, Suche nach regionalen Hilfsangeboten ➤ Mail-Beratung	➤ 0 800/33 44 533 ➤ www.deutsche-depressionshilfe.de
FIDEO (Fighting depression online)	➤ u. a. Wissen über Depressionen, Forum zum Austausch, Selbsttest,...	➤ www.fideo.de
Ärztlicher Bereitschaftsdienst		➤ 116 117
Krisendienste Bayern	➤ Professionelle Soforthilfe für Menschen in seelischen Krisen, Mitbetroffene und Angehörige	➤ 0 800/655 3000 – täglich, rund um die Uhr ➤ https://www.krisendienste.bayern/
Bezirkskrankenhaus Augsburg Geschwister-Schönert-Str. 1 86156 Augsburg	➤ Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik	➤ 08 21/48 03 0 ➤ https://www.bezirkskliniken-schwaben.de/kliniken/bezirkskrankenhaus-augsburg
KJF Klinik Josefinum Joseph-Mayer-Str. 1 86154 Augsburg	➤ Kinder- und Jugendpsychiatrie	➤ 08 21/24 12 0 ➤ www.josefinum.de

Niedergelassene Kinderärzte sowie Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie		➤ Gelbe Seiten ➤ Kassenärztliche Vereinigung Bayern https://arztsuche.116117.de/
Psychologische Psychotherapeuten	➤ Psychotherapeuten-Suchdienst der PTK Bayern ➤ Koordinationsstelle Psychotherapie ○ Telefonisch Mo.-Do.: 09:00-17:00 Uhr Fr.: 09:00-13:00 Uhr ○ Online ➤ Gesellschaft für Psychotherapie Augsburg e.V.	➤ https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html ➤ 09 21/88 099-40 410 ➤ https://www.kvb.de/patienten/psychotherapeutische-versorgung#c3136 ➤ https://www.gesellschaft-psychotherapieaugsburg.de/