



Hilfsangebote bei Angst und Depression

Folgende Hilfsangebote gibt es innerhalb der Schule:

Unsere beiden Schulsozialarbeiterinnen **Monika Ulmer** und **Karen Strehler**

Unsere Beratungslehrerin **Sabine Martinez**

Ulrike Ehmann-Rink (Ansprechperson für chronische Erkrankungen)

Folgende Hilfsangebote gibt es außerhalb der Schule:

Die Hilfe dort kann teilweise online und damit auch anonym erfolgen. Die meisten Angebote sind kostenlos.

Angebote hier in Ulm:

Jugendberatungsstelle Ulm	Persönliche Beratung und online Beratung kostenlos	Herrenkellergasse 1 89073 Ulm Telefon: 0731 / 161-5450 und 0731 / 62080 jbs@ulm.de
Kinderschutzbund Ulm	Persönliche Beratung kostenlos	Olgastr. 125 89073 Ulm 0731/ 28042 Info @ kinderschutzbund – ulm.de
Psychol. Beratungsstelle Caritas Ulm	Persönliche Beratung kostenlos	Spielmannsgasse 6, 89073 Ulm Tel.: 0731 2063-20
Psychol. Beratungsstelle Diakonie Ulm	Persönliche Beratung kostenlos	Grüner Hof 3 89073 Ulm Tel.: 0731/1538400
Ambulanz der kinder- und jugendpsychiatrischen Klinik der Universität Ulm	Beratung und Aufnahme im Notfall	Steinhövelstr. 5 89079 Ulm Tel.: 0731/50061683, außerhalb der Sprechzeiten: 0731/5000 (Notfall)

Überregionale Angebote

„Nummer gegen Kummer“	Mo-Sa 14.00—20.00 Uhr Beratung am Telefon und Onlineberatung Jugendliche beraten andere Jugendliche	Tel.: 116111
------------------------------	---	--------------

Telefonseelsorge	24 Stunden an 365 Tagen, Beratung am Telefon	Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1119222
Freunde fürs Leben e.V. (FRD)	Infos, Vermittlung von Hilfsangeboten, online Beratungsangebot, anonym	www.frnd.de
Fighting Depression Online FIDEO	Infos, Selbsthilfegruppen, Austausch Betroffener, online Beratungsangebot, anonym	www.fideo.de
Bündnis gegen Depression	eher für Erwachsene	http://www.buendnis-depression.de
Youth-life-line	Jugendliche beraten andere Jugendliche	www.youth-live-line.de