

## Depressionen/Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

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

- jede **Lehrkraft des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte**: siehe Homepage
- die **Beratungslehrkraft** der Schule: Frau Höhendinger
- die örtliche **Schulpsychologin**: Frau Pirgie (Realschule Bogen)

### Internetseiten und Telefonnummern:

- „**Nummer gegen Kummer**“: **116111** (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- „**FIDEO**“ (**Fighting depression online**): [www.fideo.de](http://www.fideo.de) (u. a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- „**Stiftung Deutsche Depressionshilfe**“: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de) (u. a. Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region)
- „**NAKOS**“ (**Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**): Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen
- **U25 Freiburg**: [www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de) (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- **Telefonseelsorge**: 0800/ 1110111 oder 0800/1110222

### Besondere Hilfsangebote für Eltern:

- **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern** Seligenthaler Str. 36, 84034 Landshut  
Tel.: 0871 430310
- **Erziehungsberatungsstelle** Straubing: Krankenhausgasse 15, 94315 Straubing  
Tel.: 09421 188720
- Kliniken in Niederbayern:  
**Bezirkskrankenhaus (BKH)**: Landshut, Passau, Deggendorf, Regensburg  
**Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**: Landshut, Passau, Deggendorf
- **Krisendienst Psychiatrie**: 0180/6553000
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**: bundesweite Tel.: 116117
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung**
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)