



DEPRESSIONEN/ANGSTSTÖRUNGEN: ÜBERSICHT ÜBER INNER- UND AUßERSCHULISCHE HILFSANGEBOTE FÜR KINDER/JUGENDLICHE UND ELTERN IN NOTLAGEN

ANSPRECHPARTNER AN UNSERER SCHULE:

- jede **Lehrerin/jeder Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte**
- die **Beratungslehrkraft**
- die örtliche **Schulpsychologin**

ANSPRECHPARTNER BESONDERS FÜR ELTERN:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern** ☎ **0871/430310**
- die nächste **Erziehungsberatungsstelle**
in Freyung, Passau, Deggendorf, Landshut, Regensburg, Dingolfing, Eggenfelden
- **Kliniken in Niederbayern:**
Bezirkskrankenhaus (BKH): Passau, Deggendorf, Landshut
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Passau, Deggendorf, Landshut
- **Krisendienst Psychiatrie:** ☎ **0180/6553000**
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** ☎ **116117**
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
- **Psychologische Psychotherapeuten:**
Therapeutensuche online unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder
☎ **0921/787765-40410** (Koordinationsstelle Psychotherapie)
- **Online-Beratungsangebot** für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:
www.bke-beratung.de

INTERNETSEITEN UND TELEFONNUMMERN:

- „**Nummer gegen Kummer**“: ☎ **116111** (anonym und kostenfrei, auch Online-Beratung)
- „**FIDEO**“ (Fighting depression online):
www.fideo.de (u. a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- „**Stiftung Deutsche Depressionshilfe**“: www.deutsche-depressionshilfe.de
☎ **0800/3344533**, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i. d. 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
(anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- **Telefonseelsorge:** ☎ **0800/1110111** oder ☎ **0800/1110222**

Ihre Anliegen werden stets vertraulich behandelt.