

- Depressionen und Angststörungen -

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Schulische Ansprechpartner:

- **Schulpsychologin Frau E. Prost**
(erreichbar unter 08561 92955-118 am Di, 11:30 -12:15 Uhr und am Mi, 10:35 - 11:20 Uhr)
- **Beratungslehrkraft Frau S. Schuh**
- **Verbindungslehrkräfte Herr W. Reitberger und Herr J. Meindl**
- **jede Lehrerin/ jeder Lehrer des Vertrauens**

Außerschulische Ansprechpartner: (besonders für Eltern)

- **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern** (0871 43031 0; Seligenthaler Str. 36, 84034 Landshut; Infos unter <https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/niederbayern.htm>)
- **Erziehungsberatungsstelle Eggenfelden** (08721 125330; Landshuter Str. 34, 84307 Eggenfelden)
- Kliniken in Niederbayern:
 - ➔ **Bezirkskrankenhäuser (BKH):** Landshut, Passau, Deggendorf
 - ➔ **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Passau, Altötting, Landshut
- **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 (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)

Internetseiten und Telefonnummern:

- „**Nummer gegen Kummer**“: 116111 (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- „**FIDEO**“ (**Fighting depression online**): www.fideo.de (u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- „**Stiftung Deutsche Depressionshilfe**“: www.deutsche-depressionshilfe.de (u.a. Infotelefon 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