

## DEPRESSION/ 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, Regen, 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 unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) oder  
☎ 0921/787765-40410 (Koordinationsstelle Psychotherapie)
- ◇ **Online-Beratungsangebot** für Jugendliche der Bundeskonferenz für  
Erziehungsberatung: [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

#### INTERNETSEITEN UND TELEFONNUMMERN:

- ◇ „**Nummer gegen Kummer**“: ☎ 116111 (anonym, kostenfrei, auch Online-  
Beratung)
- ◇ „**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)  
☎ 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach regionalen Hilfsangeboten
- ◇ „**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

Ihre Anliegen werden stets vertraulich behandelt.