

Depressionen/ Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

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

- jede **Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Jugendsozialarbeiter/in an Schulen**
Frau Maier (08561/9876-109 oder 08721/96370; jas.bsznebenstelle@rottal-inn.de)
Frau Kuttenhofer (08561-9875-207; jas.bszhauptstelle@rottal-inn.de)
- den **Schulpsychologen** Herrn Marczynski (bernhard.marczynski@fosbos-landshut.de)
- die **Beratungslehrkraft** Frau Trenker (a.trenker@bszpfarrkirchen.de)

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
- **Beratung der Caritas für Jugendliche** 0800/1110333
- **Beratungsstelle Pfarrkirchen für psych. Gesundheit** (ab 18 Jahren!) 08561-7238390

Weitere Hilfsangebote:

- **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern** 0871/430310
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle Eggenfelden** 08721/1253-30
- **Leib- und Seelsorge, Notfallseelsorge Pfarrkirchen** 08561/5858 oder 0160/7424414
- Kliniken in Niederbayern:
Bezirkskrankenhaus (BKH): Landshut, Passau, Deggendorf
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 (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)