

Depressionen/ Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

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

- jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens
- die Verbindungslehrkräfte
- die Beratungslehrkraft der Schule: Frau Susanne Black, Tel. 08723 1554
- die örtliche Schulpsychologin/ den örtlichen Schulpsychologen:
Frau Angelika Schade, Tel. 08721 3714 oder a.schade@schulpsychologie-rottal-inn.de
- die Jugendsozialarbeiterin an Schulen:
Frau Anja Entholzner, Tel. 08723 978016 oder anja.entholzner@rottal-inn.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

Besonders für Eltern:

- die Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern
- die nächste Erziehungsberatungsstelle (Landshut, Dingolfing, Deggendorf, Regen, Passau, Freyung, Eggenfelden)
- Kliniken in Niederbayern:
Bezirkskrankenhaus (BKH): Landshut, Passau, Deggendorf
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Landshut, Passau, Deggendorf
- Krisendienst Psychiatrie: 0180/6553000
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: bundesweite Tel.: 116117
- Bundeskonferenz 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)