

## Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei psychischen Erkrankungen (z.B. Depressionen und Angststörungen)

Bei psychischen Erkrankungen, insbesondere Depressionen und Angststörungen, ist eine frühe Diagnose und die entsprechende Therapie wichtig. Die Übersicht soll Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern über geeignete Beratungsmöglichkeiten informieren.

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

- jede **Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte**, Frau Höpfl und Frau Hallschmid
- die **Beratungslehrkraft** der Schule, Frau Mohrmann
- den örtlichen **Schulpsychologen**, Herrn Wagensonner

**Internetseiten und Telefonnummern:**

- „**Nummer gegen Kummer**“: Tel.: **116111** (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- „**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) (u.a. Infotelefon, Tel.: 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](http://www.u25-freiburg.de) (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- **Telefonseelsorge**: 0800/ 1110111 oder 0800/1110222

**Außerhalb der Schule kann man sich vertrauensvoll wenden an:**

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern** (Tel.: 0871/430310)
- die **Erziehungsberatungsstelle Dingolfing** (Tel.: 08731/318550)
- **Kliniken in Niederbayern**:  
Bezirkskrankenhaus (BKH): Landshut (Tel.: 0871/6008360), Passau (Tel.: 0851/21360730), Deggendorf (Tel.: 0991/28087361450)  
**Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**: Landshut (Tel.: 0871/8521325), Passau (Tel.: 0851/7205164), Deggendorf (Tel.: 0991/3803440)
- den **Krisendienst Psychiatrie**: (Tel.: 0180/6553000)
- den **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**: bundesweite Tel.: 116117
- die **Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung**
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter Tel.: 0921/787765-40410)