



Depressionen/Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Kinder/Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen vertrauensvoll an die folgenden Personen aus dem Schulbereich wenden:

- jede/n **Lehrer/in des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkraft** der Schule: **Frau Simone Göttfried**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule: **Frau Melanie Schwarz**
- den örtlichen **Schulpsychologen**: **Herr Johannes Spieckermann**

Kontakt direkt bei den Personen oder über Tel.: 09441/20000 (Jakob-Ihrler-Schule).

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 in der jeweiligen Region)
- „**NAKOS**“ (**Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen**): www.nakos.de
(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
- **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)