

Depressionen und Angststörungen:

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

a) innerschulische Hilfsangebote

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

- jede **Lehrerin/jeden Lehrer** des Vertrauens
- die Verbindungslehrkräfte
- die Beratungslehrkraft Frau Pirzer
- die zuständige Schulpsychologin Frau Rauch schulberatung@mrsstanna.de

b) außerschulische Hilfsangebote

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern:**
Seligenthaler Str. 36, 84034 Landshut, Tel. 0871 43031 0,
info@sbndb.de
- **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern**
Pfarrhofgasse 1, 93309 Kelheim, Tel. 09441-6759-0 info@beratungsstelle-kelheim.de
- **Krisenseelsorge im Schulbereich (KiS)**, Frau Rita Weiß, Tel. 0170-871-3317
schulpastoral@bistum-regensburg.de
- **Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik**
Prof.-Buchner-Str. 22, 84034 Landshut, Tel. 0871 6008-0 bzw. 0871 6008-390 info@bkh-landshut.de
- **Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH) und Kinder- und jugendpsychiatrische Ambulanz**
Universitätsstr. 84 (Haus 25), 93053 Regensburg, Tel. 0941-941-4004
linik-kjp-r@medbo.de
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
(Ärzt suche unter www.kvb.de)
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter www.kvb.de oder www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) bzw. telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)

Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer): 116111 bzw.**
www.nummergegenkummer.de (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **Telefonseelsorge:** 0800/1110111 oder 0800/1110222
- **Krisendienst Horizont:** Tel.: 0941/58181, www.krisendienst-horizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)

- **Kopfhoch.de-Beratungsstelle:** telefonisch und online (Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz); Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr), www.kopfhoch.de (Onlineberatung: 24 h)
- **Bundeskongferenz für Erziehungsberatung:** bke-Onlineberatung www.bke.de (Elternberatung sowie Jugendberatung)
- **„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)
- **U 25 Freiburg:** www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)