



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 **Verbindungslehrkraft**:
 - o **Herr Karl Schwarzmüller (Raum 131 oder Verwaltung)**
- die **Beratungslehrkraft**:
 - o **Herr Jürgen Rex (Raum 135 oder Verwaltung)**
- o die örtliche **Schulpsychologin**:
 - o **Frau Kathrin Bach**
(BSZ Kelheim, Tel: 09441 297683, k.bach@bsz-kelheim.de)
- die **Schulsozialpädagoginnen**:
 - o **Frau Lisa Trum, Tel: 01522480 92 81, lisa.trum@berufsschule-straubing.de**
 - o **Frau Karina Viehbacher, Tel: 094219464442 oder 0942194640, Karina.viehbacher@berufsschule-straubing.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

Weitere Hilfsangebote:

- 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**: 0800/6553000
- **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)