

## 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 **Beratungslehrkraft** der Schule **Frau Birgit Eichberger, StRin FS (0851-9516650)**
- die örtliche **Schulpsychologin Frau Antonia Elter, BerRin (Tel.: 08721-9657-29)**
- die **Jugendsozialarbeiter an Schulen Frau Sonja Bielmeier (0851-9516650)**

**Internetseiten und Telefonnummern:**

- „**Nummer gegen Kummer**“: **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 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
- **Jugend Notmail** vertrauliche und kostenlose Beratung durch Fachkräfte  
<https://www.jugendnotmail.de>
- **Neuhland – Hilfe in Krisen Online** – Beratung im Chat <http://neuhland.net>
- **Bündnis Depression** <http://buendnis-depression.de>
- **Youth Life Line Online Jugendberatung** <http://youth-life-line.de>

**Besonders für Eltern:**

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern (Tel.: 0871/ 430310)**
- die nächste **Erziehungsberatungsstelle**  
(**Eggenfelden/Pfarrkirchen/Simbach/Dingolfing/Landau/Passau/**)
- **Kliniken in Ober-/Niederbayern:**

**Bezirkskrankenhaus (BKH):** Passau, Deggendorf, Landshut

**Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Passau, Deggendorf, Landshut, Altötting

**Psychosomatische Kliniken:** Simbach/Inn

- **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](http://www.bptk.de)  
(Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle  
Psychotherapie unter 0921/787765-40410)