

**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 Elisabeth Lachner, StRin FS (09932/402400)**
* die örtliche **Schulpsychologin Frau Sibylle Sporkert BerRin (Tel.: 09921-9700930)**
* den **Jugendsozialarbeiter an Schulen Herr Christoph Breu (Tel.:0173/8928799)**

**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

**Besonders für Eltern:**

* die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern (Tel.: 0871/ 430310)**
* **Erziehungsberatungsstelle** der Caritas, Detterstr. 35, 94469 Deggendorf, 0991/2905510
* **Kliniken in Niederbayern:**

**Bezirkskrankenhaus (BKH)**: Bezirksklinikum Mainkofen, Mainkofen A3, 94469 Deggendorf, 09931/ 870

**Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**: SPZ am Klinikum Deggendorf, Perlasberger Str. 41, 94469 Deggendorf, 0991/ 380-3440

* **Krisendienst Psychiatrie:** 0180/6553000
* **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
* **Bundeskonferenz 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)