



# 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 **Verbindungslehrkräfte**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule
- die örtliche **Schulpsychologin/ den örtlichen Schulpsychologen**
- die **Jugendsozialarbeiter** an Schulen (falls vorhanden)

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