



Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Depressionen und Angststörungen

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**

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, Regensburg, 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 (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)



Kontakt

Verbindungslehrkräfte im Schuljahr 2020/21

FL Sebastian Ehrl sebastian.ehrl@berufsschule-straubing.de
FOL Nicole Schreiber nicole.schreiber@berufsschule-straubing.de

Beratungslehrkräfte im Schuljahr 2020/21

StD Michael Haaga michael.haaga@berufsschule-straubing.de
OStRin Saskis Zeis-Green saskia.zeis-green@berufsschule-straubing.de

Zuständiger Schulpsychologe

StD Franz Wacker franz.wacker@sbndb.de
08731/3206228