

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 (Herrn Knödl für die Unterstufe, Herrn Zillner für die Mittelstufe und Frau Gillner für die Oberstufe)
- die Beratungslehrkraft der Schule, Frau Dressler (Kontakt: 0991/3630-0 bzw. beratung@comenius-deg.de)
- den örtlichen Schulpsychologen, Herrn Erl (Kontakt: 0991/3630-223 bzw. erl@comenius-deg.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. Info-telefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der 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

Besonders für Eltern:

- 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
- Bundeskonferenz 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)