

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 **Verbindungslehrkraft:** **Elena Dillinger, Lin**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule: **Susanne Holzhammer, StRin**
- die **Jugendsozialarbeiter an Schulen:** **Judith Pientka**
(alle drei erreichbar über Kontakt der Schule, siehe oben)
- die örtliche **Schulpsychologin/ den örtlichen Schulpsychologen:** **Angelika Schade**
(Mittelschule Eggenfelden: **Tel. 08721 3714**)

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 0800/33 44 533, 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

Besonders für Eltern:

- die [Staatliche Schulberatungsstelle Niederrhein](http://www.staatsberatung.niederrhein.de)
- die nächste **Erziehungsberatungsstelle** (Landshut, Dingolfing, Deggendorf, Regensburg, Passau, Freyung, [Rottal-Inn in Eggenfelden](http://www.eggenfelden.de))
- Kliniken in Niederrhein:
Bezirkskrankenhaus (BKH): Landshut, Passau, Deggendorf
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Landshut, Passau, Deggendorf
- **Krisendienst Psychiatrie Niederrhein:** 0180/655 3000
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung** (www.bke-beratung.de)
- **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)