

**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:**

**Roland Lex, L**

* die **Beratungslehrkraft** der Schule:

**Ralf Schwarz, BL**

* die örtliche **Schulpsychologin:**

**Fr. Barbara Hartmann, Schulpsychologischer Dienst für den Landkreis Regen an der**

**St. Gotthard Schule Kirchberg, Laiflitzerweg 1, 94259 Kirchberg, Tel: 09927/950377**

* die **Jugendsozialarbeiter an Schulen** (falls vorhanden)

 **Besonders für Eltern:**

* **die** **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern in Landshut, Tel: 0871/430-31-0**
* **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung, EB Regen: 09921/946221 und Außenstelle EB Viechtach: 09942/94880**

**Kliniken in Niederbayern:**

Bezirkskrankenhaus Landshut

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Prof.-Buchner-Straße 22, 84034 Landshut,

Tel: 0871-6008-390

BKH Landshut – Außenstelle Deggendorf, KJP Deggendorf

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Institutsambulanz, Tagesklinik mit Schule,

Perlasberger Straße 41, 94469 Deggendorf, Tel: 0991-3801450

BKH Deggendorf – **Außenstelle Zwiesel**,

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Institutsambulanz, Arberlandstr. 5, 94427 Zwiesel,

Tel: 09922-502600

Klinikum Deggendorf

Sozialpädiatrisches Zentrum, (SPZ) Perlasberger Straße 41, 94669 Deggendorf,

Tel: 0991-380-3440

Klinik Angermühle

Psychiatrie und Sucht, Am Stadtpark 22, 94469 Deggendorf, Tel: 0991-37055-0

* **Krisendienst Psychiatrie: 0180/6553000**
* **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweit Tel.: 116117
* **Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung**

**Kinder- und Jugendpsychotherapeuten/Psychologen** (Therapeutensuche online unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)

**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

**Stand: November 2019**
Barbara Hartmann, BRin für Grund- und Mittelschulen im Landkreis Regen