

## Depressionen / Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an:

- jede **Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte**
- den **Beratungslehrer Georg Kluge**
- die **Schulpsychologin Kathrin Bach**
- die **Ansprechpartnerin in besonderen Angelegenheiten Sabine Bodero**
- **Andrea Gietl** und **Patrik Stemmer** von der Jugendsozialarbeit an Schulen (BS)
- **Verena Sailer-Heyder** und **Andreas Schlamming** von der Schulsozialarbeit (WS, FOS, BOS)

Internetseiten und Telefonnummern:

- „**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. 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)
- „**Nummer gegen Kummer**“: 116111 bzw. Online-Beratung: [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- **Telefonseelsorge**: 0800/ 1110111 oder 0800/1110222

Weitere Hilfsangebote:

- **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern**
- **Erziehungsberatungsstelle Kelheim**: [www.beratungsstelle-kelheim.de](http://www.beratungsstelle-kelheim.de) (für Jugendliche, junge Erwachsene und Erziehungsberechtigte)
- **Bezirkskrankenhaus (BKH)**: Landshut, Regensburg
- **Krisendienst Psychiatrie**: 0180/6553000
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**: 116 117
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung**: [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de) (Onlineberatung für Jugendliche und Erziehungsberechtigte)
- **Niedergelassene Ärzte 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)