

## 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 Verbindungslehrkraft:
  - Herr Karl Schwarzmüller (Raum 131 oder Verwaltung)
- die Beratungslehrkraft:
  - Herr Hans Dengler (Raum 135 oder Verwaltung)
- den örtlichen Schulpsychologen:
  - Herr Franz Wacker  
(BS 1, Dingolfing, Tel: 08731-32060, [f.wacker@hgs-dingolfing.de](mailto:f.wacker@hgs-dingolfing.de))
- die Jugendsozialarbeiter an Schulen:
  - Frau Lisa Trum, Tel: 01522/48 388 13, [lisa.trum@berufsschule-straubing.de](mailto:lisa.trum@berufsschule-straubing.de)

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

Weitere Hilfsangebote:

- die Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern
- die nächste Erziehungsberatungsstelle (Landshut, Dingolfing, Deggendorf, Regen, 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](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)