

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 Frau Götzfried, Frau Eckl, Herr Hagenburger**
- die **Beratungslehrkraft Hr. Egglhuber und Lehrkraft für weitere Beratung Herr Seitz**
- die **Schulpsychologin Fr. Glück** (Telefonsprechzeit: Dienstag, von 10:00 bis 11:00 Uhr unter 0871 92334-20 bzw. schulpsychologie@realschule-landshut.de)

Internetseiten und Telefonnummern:

- **„Nummer gegen Kummer“: 116111** (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
neue Beratungszeiten: Montag – Samstag 14 – 20 Uhr
- **„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 0800/3344533, 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** (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- **Telefonseelsorge:** 0800 1110111 oder 0800 1110222

Weitere Ansprechpartner insbesondere für Eltern:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern:** 0871 430310
(Seligenthaler Str. 36, 84034 Landshut)
- die **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle in Landshut:** 0871 8051-130
(Gestütstr. 4 a, 84028 Landshut)
- Kliniken in Niederbayern:
 - Bezirkskrankenhaus Landshut (BKH):** 0871 6008-0 (Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik)
 - Sozialpädiatrisches Zentrum Landshut (SPZ):** 0871 852 –1325
(SPZ am Kinderkrankenhaus St. Marien, Grillparzerstr. 9, 84036 Landshut)
- **Krisendienst Psychiatrie:** 0180 6553000
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung** (<https://bke.de>)
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter
 - o www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) und
 - o <https://dienste.kvb.de/arzt suche/app/erweiterteSuche.htm> oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921 787765-40410)