

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Depressionen und psychischen Auffälligkeiten

Innerschulische Angebote

Kinder/Jugendliche/Eltern können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an

- jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens
- die Verbindungslehrkräfte Frau Wimmer und Herrn Mönnich
- den Beratungslehrerin der Schule: Frau Bartek
- die Schulpsychologin der Schule: Frau Kayser

Außerschulische Angebote

Internetseiten und Telefonnummern

- **Nummer gegen Kummer**
116111 (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **Telefonseelsorge**
0800/ 1110111 oder 0800/1110222 (anonym, kostenfrei, rund um die 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 regionalen Hilfsangeboten)
- **Bitte Stör mich:** Aktion des Bayerischen Gesundheitsministeriums zur Aufklärung über Depression
<https://www.bitte-stoer-mich.de/> (Hilfestellung für Angehörige und Freunde von depressiven Menschen, Erfahrungsberichte von Betroffenen)
- **NAKOS:** Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen)
<https://www.nakos.de/>
- **U25 Freiburg:** anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken
www.u25-freiburg.de

Besonders für Eltern

- **Staatliche Schulberatungsstelle** Niederbayern in Landshut
- **Caritas Familienberatungsstelle** Deggendorf
- **Kliniken** in Niederbayern:
 - Bezirkskrankenhaus Landshut
 - Bezirkskrankenhaus Deggendorf
 - Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Deggendorf
- **Krisendienst Psychiatrie:** 0800 / 655 3000
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** 116117
- Bundeskonferenz für **Erziehungsberatung:** bke-Onlineberatung (<https://www.bke-beratung.de/>)
- Niedergelassene **Kinderärzte** und **Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (siehe Wegweiser)
- **Psychologische Psychotherapeuten**
online Therapeutensuche: www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer)
telefonische Therapeutensuche über Koordinationsstelle Psychotherapie: 0921/787765-40410



zum Wegweiser für Hilfsangebote
für Kinder und Jugendliche im
Landkreis Deggendorf