

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
- die Jugendsozialarbeiter Andreas Schlamminger und Patrik Stemmer (BS, BFS)
- den Schulsozialpädagogen René Krüger (FOS, BOS, WS)

Internetseiten und Telefonnummern:

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

Weitere Hilfsangebote:

- Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern
- Erziehungsberatungsstelle Kelheim: www.beratungsstelle-kelheim.de (für Jugendliche, junge Erwachsene und Erziehungsberechtigte)
- Bezirkskrankenhaus (BKH): Landshut, Regensburg
- Krisendienst Psychiatrie: 0800/6553000
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117
- Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: Onlineberatung für Jugendliche und Erziehungsberechtigte
- Niedergelassene Ärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Psychologische Psychotherapeuten (Therapeutensuche online unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)