SCHUL BERATUNG

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**

den **Schulsozialpädagogen René Krüger**

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)