



Da findet ihr Hilfe bei Depressionen und Angststörungen!



Inner- und außerschulische Hilfsangebote im Raum Landshut

Kinder, Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an ...

| jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens | |
|--|--|
| die Verbindungslehrkräfte | Frau Ammer und Herr Mesner |
| die Beratungslehrkraft | Frau Ferstl |
| die Sozialpädagogin | Frau Herrmann |
| die Schulpsychologin | Frau Hasenöhrl und das Team des Schulpsychologie-Seminars am HLG |

Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche:

| | | |
|---|---|--|
| „Nummer gegen Kummer“ | anonym und kostenfrei auch Onlineberatung | 116111 www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html |
| „FIDEO“ (Fighting depression online) | u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen | www.fideo.de |
| FRD (Freunde fürs Leben e.V.) | u.a. Hilfsangebote-Finder (vor Ort, am Telefon, Online) | |
| Stiftung Deutsche Depressionshilfe | u.a. Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region | www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon 0800 - 3344533 |
| Deutsche Angsthilfe e.V. | Onlineberatung | www.angstselbsthilfe.de |
| Bundeskongress für Erziehungsberatung (bke) | Onlineberatung | www.bke-jugendberatung.de |
| U25 Freiburg | Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken | www.u25-freiburg.de www.u25.de |
| NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) | Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen | www.nakos.de |
| Telefonseelsorge | 24 Stunden an 365 Tagen auch Mail- und Chatberatung | 0800 -1110111 oder 0800 -1110222 www.telefonseelsorge.de |

Weitere Hilfsadressen, v.a. für Eltern:

| | |
|--|---|
| Elterntelefon der Nummer gegen Kummer | 08000 – 110550 |
| Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern | 0871 - 430310 |
| Erziehungsberatungsstelle - Caritas - Diakonie | 0871 - 8051-130 0871 - 609307 |
| Bezirkskrankenhaus (BKH) | 0871 - 600 80 oder 0871 - 6008 360 |
| Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) | 0871 - 852 13 25 |
| Krisendienst Psychiatrie | 0180 - 6553000 |
| Ärztlicher Bereitschaftsdienst | bundesweit: 116117 |
| Bundeskongress für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung | www.bke-elternberatung.de |
| Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie (s. kassenärztliche Vereinigung) | Gelbe Seiten www.kvb.de |
| Psychologische Psychotherapeuten | Therapeutensuche online unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410 |