



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 Uhrmann
die Beratungslehrkraft	Frau Poppe
die Schulpsychologin	Frau Hasenöhl 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
Bundeskongferenz 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
Bundeskongferenz 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)