

# Depressionen/ Angststörungen:

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

**Schülerinnen und Schüler, oder deren Eltern, können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an:**

- jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens
- die Verbindungslehrkraft der FOS:  
**StR Straßer** ([andreas.strasser@bsregen.info](mailto:andreas.strasser@bsregen.info))
- die Beratungslehrkraft der beruflichen Schulen:  
**StD Kusser** ([alois.kusser@bsregen.info](mailto:alois.kusser@bsregen.info))
- die örtliche **Schulpsychologin**:  
**StDin Brindl** ([wbrindl@bs1deg.de](mailto:wbrindl@bs1deg.de))

## Internetseiten und Telefonnummern:

- „Nummer gegen Kummer“: **116111** (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- „FIDEO“ (Fighting depression online): [www.fideo.de](http://www.fideo.de) (u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de) (u.a. Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region)
- **U25 Freiburg**: [www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de) (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- **Telefonseelsorge**: 0800/ 1110111 oder 0800/1110222

## Weitere Hilfsangebote:

- die Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern, Tel.: 0871 43031-0
- die nächste **Erziehungsberatungsstelle Regen Tel.: 09921 94620**, Deggendorf, Passau, Freyung
- Kliniken in Niederbayern:  
**Bezirkskrankenhaus (BKH)**: Landshut, Passau, Deggendorf Tel.: Tel 0991 380-1450  
**Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**: Landshut, Passau, Deggendorf
- **Krisendienst Psychiatrie**: 0180/6553000
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**: bundesweite Tel.: 116117
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)