

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:
OStR Straßer (andreas.strasser@bsregen.info)
- die Beratungslehrkraft der beruflichen Schulen:
StD Kusser (alois.kusser@bsregen.info)
- die örtliche **Schulpsychologin:**
StDin Brindl (wbrindl@bs1deg.de)

Internetseiten und Telefonnummern:

- „Nummer gegen Kummer“: 116111 (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- „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. jeweiligen Region)
- U25 Freiburg: 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 Regensburg: 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, Tel.: 0991 380-3440
- Krisendienst Psychiatrie: Tel.: 0180/6553000
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: bundesweite Tel.: 116117
- Niedergelassene Kinderärzte 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)