



JOHANN-RIEDERER-SCHULE
STAATLICHE REALSCHULE HAUZENBERG

Depressionen/ Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Kinder/ Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an:

- jede **Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte StRin (RS) S. Klapproth und StR (RS) B. Maier**
- die **Beratungslehrkraft der Schule SemR J. Wagner**

Internetseiten und Telefonnummern:

- **Schulpsychologin StRin (RS) E. Müller:** elisabeth.mueller@realschule-tittling.de,
Tel.: 08504 - 955 055 15 (Di 08:00 – 11:55 Uhr, Mi 10:25 – 11:55 Uhr)
- **„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)
- **„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)
- **Telefonseelsorge:** 0800/ 1110111 oder 0800/1110222

Besonders für Eltern:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern**
- die nächste **Erziehungsberatungsstelle** (Passau oder Freyung)
- Kliniken in Niederbayern:
Bezirkskrankenhaus (BKH): Landshut, Passau, Deggendorf
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Landshut, Passau, Deggendorf
- **Krisendienst Psychiatrie:** 0180/6553000
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung**
- **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)