

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 Meindl A. (alexander.meindl@bsregen.info)
- die **Beratungslehrkraft** der beruflichen Schule:
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 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**, 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)