

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 Hr. Hartl, Hr. Holzhauser, Hr. Krisa, Fr. Tillack**
- die **Lehrkräfte aus unserem Beratungsbereich Frau Altenburg und Fr. Regahl**
- die **Beratungslehrkraft Fr. Mayerhofer** (beratung@rs-vib.de)
- die **Schulpsychologin Fr. Glück** (Durchwahl: 08741 96738-17 bzw. glueck.beratung@realschule-vilsbiburg.de)
(siehe auch Infolyer Beratungsteam auf der Homepage)

Internetseiten und Telefonnummern:

- „**Nummer gegen Kummer**“: **116111** (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
neue Beratungszeiten: Montag – Samstag 14 – 20 Uhr
- „**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

Weitere Ansprechpartner insbesondere für Eltern:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern**: 0871 430310
(Seligenthaler Str. 36, 84034 Landshut)
- die **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle in Landshut**: 0871 8051-130
(Gestütstr. 4 a, 84028 Landshut) mit einer **Außenstelle in Vilsbiburg**: 08741 91234
(Frontenhausener Str. 17, 84137 Vilsbiburg)
- Kliniken in Niederbayern:
Bezirkskrankenhaus Landshut (BKH): 0871 6008-0 (Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik)
Sozialpädiatrisches Zentrum Landshut (SPZ): 0871 852 –1325
(SPZ am Kinderkrankenhaus St. Marien, Grillparzerstr. 9, 84036 Landshut)
- **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)