



---

## Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Depressionen und Angststörungen

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

- jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens
- die Verbindungslehrkräfte Fr. Rauscher, Hr. Hartl, Hr. Krisa
- die Beratungslehrkraft der Schule: Fr. Mayerhofer
- die Schulpsychologin der Schule: Fr. Linner
- die Jugendsozialarbeiterin: Fr. Mitterreiter & Hr. Kiefl

### **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)
- Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (08741 / 91234; Frontenhausener Str. 17, 84137 Vilsbiburg)
- Krisendienst Psychiatrie Niederbayern (0800 / 655 3000, anonym & kostenlos täglich 24h)
- Kinder- und Jugendpsychiatrie, Bezirkskrankenhaus Landshut (0871 60080, Pforte 24h erreichbar)
- Psychologische Psychotherapeuten, Therapeuten-Suchdienst: <https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/formular?openForm&formular=depsychotherapeutensuche>