



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

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

- jede **Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule
- die örtliche **Schulpsychologin/ den örtlichen Schulpsychologen**

**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, 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](http://www.u25-freiburg.de) (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- **Telefonseelsorge**: 0800/ 1110111 oder 0800/1110222

**Weitere Hilfsangebote:**

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern**
- die nächste **Erziehungsberatungsstelle** (Landshut, Dingolfing, Deggendorf, Regensburg, Freyung, Eggenfelden)
- 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](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)



## **Kontakt**

### **Verbindungslehrkräfte im Schuljahr 2024/25**

StR Johannes Eckl

[johannes.eckl@berufsschule-straubing.de](mailto:johannes.eckl@berufsschule-straubing.de)

FL Eva Haaga

[evi.haaga@berufsschule-straubing.de](mailto:evi.haaga@berufsschule-straubing.de)

### **Beratungslehrkraft im Schuljahr 2024/25**

OStRin Saskis Zeis-Green

[saskia.zeis-green@berufsschule-straubing.de](mailto:saskia.zeis-green@berufsschule-straubing.de)

### **Zuständige Schulpsychologin**

StRin Stephanie Krügl

[skruegl@bs-waldkirchen.de](mailto:skruegl@bs-waldkirchen.de)

08581 – 9641-17