

Depressionen, Angststörungen:

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Jugendliche und Eltern können sich an der Schule vertrauensvoll wenden an:

- jede **Lehrerin / jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule: **Alexander Petzenhauser**,
petzenhauser@wirtschaftsschule-landshut.de
- den örtlichen **Schulpsychologen: Bernhard Selmaier**,
selmaier@wirtschaftsschule-landshut.de
- die Jugendsozialarbeiterin (JAS): **Pia Hofstätter**,
pia.hofstaetter@landshut.de
- den MSD: **Ralf Padua**,
padua@wirtschaftsschule-landshut.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)
- **Bündnis gegen Depression**: www.buendnis-depression.de
- „**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)
- **Youth-life-line**: www.youth-life-line.de
- **Telefonseelsorge**: 0800/ 1110111 oder 0800/1110222

Weitere Hilfsangebote:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern**:
www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung.html
- **Selbsthilfegruppen zum Thema Angst u. Depression**: www.selbsthilfe-landshut.de
- die nächste **Erziehungsberatungsstelle** (Landshut, Dingolfing, Deggendorf, Regensburg, Passau, Freyung, Eggenfelden) - Kliniken in Niederbayern:
Bezirkskrankenhaus (BKH): Landshut, Passau, Deggendorf, Mainkofen
www.bkh-landshut.de

- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Landshut, Passau, Deggendorf
- **Krisendienst Psychiatrie:** 0180/6553000
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung:** www.bke.de
Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie
www.weisse-liste.de/de/arzt/arztuche/
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter www.bptk.de
(Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle
Psychotherapie unter 0921/787765-40410)