

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 Frau Eckl, Herr Hagenburger und Herrn Firlit**
- die **Beratungslehrkraft Hr. Egglhuber und Lehrkraft für weitere Beratung Herr Seitz**
- die **Schulpsychologin Fr. Glück** (Telefonsprechzeit: Dienstag, von 10:00 bis 11:00 Uhr unter 0871 92334-20 bzw. schulpsychologie@realschule-landshut.de)
 - o Schülersprechzeit: Dienstag, große Pause; Büro N1.12 (auch Kontaktaufnahme über den Schulmanager möglich)

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)
- 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
- **Bundeskongferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung** (<https://bke.de>)
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter
 - o https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html (Bundespsychotherapeutenkammer) und
 - o <https://www.kvb.de/patienten/psychotherapeutische-versorgung> oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921 787765-40410)