

## 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
- außerdem:

<p><b>Schulpsychologische Beratungsstelle</b> Dienststelle: GS Mainburg Am Gabis 4 84048 Mainburg  <b>08751/1310</b></p>	<p><b>Susanne Heuberger:</b> Dienstag 12:00-13:00 Uhr <b>Peter Schuster</b> Mittwoch 10:00-11:00 Uhr <b>Simone Gaß:</b> Mittwoch 13:00-14:00 Uhr</p>
<p><b>Staatliche Schulberatung</b> Dienststelle: Aventinus GS Abensberg Römerstraße 2 93326 Abensberg  <b>09443/491</b></p>	<p><b>Bianka Breu</b> Freitag 09:30-10:00 Uhr oder nach Vereinbarung</p>
<p><b>Mobiler Sonderpädagogischer Dienst</b> PMT Abensberg Regensburger Str. 58 93326 Abensberg  <b>09443/92850-0</b></p>	<p><b>Andrea Parzefall</b> nach Vereinbarung</p>



### 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

### Besonders für Eltern:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern**
- die nächste **Erziehungsberatungsstelle** (Landshut, Dingolfing, Deggendorf, Regen, Passau, 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
- **Bundeskonzferenz 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)