

Angststörungen/Depressionen Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Schülerinnen und Schüler sowie Eltern können sich in Notlagen an unserer Schule vertrauensvoll wenden an:

- jede **Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte** Herr Bachl, Herr Rösch
- den **Beratungslehrer** Herr Kopp: über Sekr. 09422-853 00 bzw. kop@ludmilla-schule.de
- die **Schulpsychologin** Frau Pirgie : Durchwahl 09422-853 019; bzw. pir@ludmilla-schule.de

Internetseiten und Telefonnummern:

- „**Nummer gegen Kummer**“: **116 111** (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- „**FIDEO**“ (**Fighting depression online**): www.fideo.de (Forum zum Austausch, Selbsttest, Informationen über Depressionen)
- „**Stiftung Deutsche Depressionshilfe**“ : www.deutsche-depressionshilfe.de (u. a. Infotelefon 0800/334 453 3, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der 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**: 0800/111 011 1 oder 0800/111 022 2

Besonders für Eltern:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern**
- die nächste **Erziehungsberatungsstelle**: Straubing oder Deggendorf
- Kliniken in Niederbayern bzw. Oberpfalz:
Bezirkskrankenhaus(BKH): Landshut, Regensburg
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**: Deggendorf, Regensburg, Passau
- **Krisendienst Psychiatrie**: 0180/655 300 0
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**: bundesweit Tel. 116 117
- **Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung** : **bke-Onlineberatung**
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787 765 - 404 10)