

Innerschulische und außerschulische Hilfsangebote in der Region bei Depression und Angststörungen

innerschulisch:

- Schulpsychologin StRin Katharina Demmelbauer, erreichbar unter 0176/58205714 und schulpsychologie@gympan.de
- Beratungslehrkraft OStRin Karin Lehner, erreichbar über 08561 971 01
- Jugendsozialarbeiterin Birgit Steiner, erreichbar unter 08561 971109 und jugendsozialarbeit@gympan.de
- jede Lehrkraft, der du vertraust

außerschulisch:

- Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern, erreichbar in Seligenthaler Str. 36, 84034 Landshut, sowie unter 0871 43031 0 und <https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/niederbayern.html>
- Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle Rottal-Inn, erreichbar in Landshuter Str. 34, 84307 Eggenfelden, sowie unter 08721 125330 und info@eb-eggenfelden.de
- Chat-Beratung, erreichbar unter <https://www.beratungsstelle-rottal-inn.de/krisenchat> (montags 16.00 - 16.45 und mittwochs 14.00 - 14.45)
- Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik in Landshut mit Außenstelle in Passau, erreichbar unter 0871 6008 0 und www.bkh-landshut.de
- alle niedergelassenen Kinder- und Jugendpsychotherapeuten
- alle niedergelassenen Kinderärzte sowie Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Sozialpsychiatrischer Dienst Rottal-Inn, erreichbar in Arno-Jacoby-Straße 7, 84347 Pfarrkirchen sowie unter 08561 238990 und spdi@kvrottal-inn.brk.de
- Bezirksklinikum Mainkofen, erreichbar unter 09931 87 0

online oder am Telefon:

- Nummer gegen Kummer erreichbar unter 116 111
- Telefonseelsorge erreichbar unter 0800 1110111
- Krisendienst Psychiatrie erreichbar unter 0180 6553000
- Chat-Beratung, erreichbar unter <https://www.beratungsstelle-rottal-inn.de/krisenchat> (montags 16.00 - 16.45 und mittwochs 14.00 - 14.45)
- www.u25-freiburg.de: Mailberatung durch Gleichaltrige
- www.youth-life-line.de: Youth-Life-Line ist eine Online-Beratung speziell für Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre in akuten Krisen und bei Suizidgefährdung.

weiterführende Informationen:

- www.fideo.de
- <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>, hier gibt es auch eine Regionalgruppe Rottal-Inn