



Johann-Riederer-Schule  
Staatliche Realschule Hauzenberg



## 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 der Realschule Hauzenberg
- die Beratungslehrkraft der Schule SemR J. Wagner

#### Internetseiten und Telefonnummern:

- Schulpsychologin StRin (RS) E. Müller: [elisabeth.mueller@realschule-tittling.de](mailto:elisabeth.mueller@realschule-tittling.de),  
Tel.: 0 85 04 - 955 055 15 (Sprechzeiten siehe Homepage)  
Tel.: 0160 – 99 81 22 34
- „Nummer gegen Kummer“: 116 111 (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 (Passau oder Freyung)
- Kliniken in Niederbayern: Bezirkskrankenhaus (BKH): Landshut, Passau, Deggendorf  
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Landshut, Passau, Deggendorf
- Krisendienst Psychiatrie: 01 80 - 6 55 30 00
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: bundesweite Tel.: 116 117
- Bundeskonferenz 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 09 21/787765-40410)

- Schulleitung -