

Depression/ Angststörung

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Kinder/ Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen vertrauensvoll an folgende Personen der Herzog-Tassilo-Realschule wenden:

- jede **Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte**
- die **Beratungslehrkräfte** der Schule
- die **Schulpsychologin** vor Ort

Die Sprechzeiten der einzelnen Personen entnehmen Sie bitte der Homepage der Schule.

Internetseiten und Telefonnummern:

- **„Nummer gegen Kummer“: 116 111** oder **www.nummergegenkummer.de**
anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung
- **Telefonseelsorge: 0800/ 111 0 111** oder **0800/ 111 0 222**
- **„FIDEO“ (Fighting depression online): www.fideo.de**
u. a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen
- **„NAKOS“**
Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
- **U25 Freiburg: www.u25-freiburg.de**
anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“: www.deutsche-depressionshilfe.de**
u. a. Infotelefon: 0800/ 3344 533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region
- **Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege:**
www.stmgp.bayern.de › psychische-gesundheit › depression
- **Deutsche DepressionsLiga e.V.**
www.depressionsliga.de › unser-angebot › nuetzliche-links › selbsthilfe-bei-depressionen.html
- **Hilfe bei Depression**
www.aok.de/pk/bayern/inhalt/moodgym-online-selbsthilfe-bei-depressionen-4
- **Selbsthilfe Koordination Bayern** (u.a. auch bei Depression)
www.seko-bayern.de/selbsthilfe-in-bayern/sonstige-selbsthilfeunterstuetzer/alle-regierungsbezirke/
- **Bitte stör mich! – Aktiv gegen Depression**
Angebot des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege
www.bitte-stoer-mich.de
- **Therapieplatz Psychotherapie** – Koordinationsstelle zur Vermittlung

- www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/
- **Paul ganz unten - ZPG-Bayern**
www.zpg-bayern.de › paul-ganz-unten
- **Depression - Eltern im Netz**
www.elternimnetz.de › kinder › sorgenkinder › depression
- **Psychotherapie-Informationsdienst**
www.psychotherapiesuche.de/
- **Depressive Störungen - Deutsche Rentenversicherung**
www.deutsche-rentenversicherung.de › rts_depression_download
- **Hilfe bei Depressionen**, Kostenfreie Telefon-Beratung
www.patientenberatung.de
- **Depression kann jeden treffen**
<https://ifightdepression.com/de/>
- **Neurologen und Psychiater im Netz**
www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/startseite/
- **BASTA** - Das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen
<https://seelischegesundheit.net/buendnis/mitglieder/143-basta>

Besonders für Eltern:

- **Staatliche Schulberatungsstelle**
Seligenthaler Str. 36, 84034 Landshut; Tel.: 0871 43031 0, E-Mail: info@sbndb.de
- **Erziehungsberatungsstelle**
Wollerstraße 12, 84130 Dingolfing, Tel.: 08731 31855-0, E-Mail: info@eb-dingolfing.de, Adresse: www.eb-dingolfing.de
- **Jugendamt/ sozialer Dienst für den Landkreis Dingolfing-Landau**
Landratsamt Dingolfing-Landau (Jugendamt / Sozialer Dienst), Obere Stadt 18, 4130 Dingolfing, Tel.: 08731/870
- **Caritasverband**
Griesgasse 13, 84130 Dingolfing, Tel.: 08731/31600, www.caritas-regensburg.de
- Kliniken in Niederbayern:
 - Bezirkskrankenhaus (BKH):** Landshut, Deggendorf, Passau
 - Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Landshut, Deggendorf, Passau
- **Krisendienst Psychiatrie:** 0180/ 6553 000
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Telefonnummer: 116 117
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung:** bke-Onlineberatung unter www.bke.de
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
- **Psychologische Psychotherapeutenkammer**
Therapeutensuche online unter www.bptk.de (Bundestherapeutenkammer)
Telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/ 787 765 – 40 410