

Beratung bei Verdacht auf Depressionen oder Angststörungen

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Ansprechpartner:

- **Klassenlehrer / Klassenlehrerin**
- **Jeder Lehrer / jede Lehrerin des Vertrauens**
- **Verbindungslehrer*in:**
Michele Helmstädter, 08741/515060 (Sekretariat),
sekretariat@mittelschule-vilsbiburg.de
- **Jugendsozialarbeiter*in an Schulen:**
Lena Eidner, Tanja Maier, 08741/5150637,
jugendsozialarbeit2@mittelschule-vilsbiburg.de
- **Beratungslehrerin:**
Barbara Weinberger, 08741/515060 (Sekretariat),
sekretariat@mittelschule-vilsbiburg.de
- **Schulpsychologin:**
Ariane Thau, 08709/922625, a.thau@schulpsychologie-landshut.de
- **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern: Seligenthaler Str. 36, 84034 Landshut, 0871/430310, info@sbnadb.de, www.schulberatung.bayern.de**

Außerschulische Hilfsangebote:

- **Niedergelassene Kinderärzte**
- **Kliniken in Niederbayern:**
Bezirkskrankenhaus (BKH): Bezirkskrankenhaus Landshut Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Prof.-Buchner-Str. 22 84034 Landshut, Sekretariat Gisela Metzner Tel 0871 6008-390 E-Mail g.metzner@bkh-landshut.de, Pforte (Ganztägig geöffnet): 0871 60080
Kinderkrankenhaus St. Marien: Grillparzerstr. 9, 84036 Landshut, Tel: 0871/8520 (ganztägig geöffnet)

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Grillparzerstraße 9, 84036 Landshut,
Tel.: [0871 8521325](tel:08718521325), <https://www.spz-landshut.de/> (VORAUSSETZUNG:
Überweisung durch den Kinderarzt!)

- **Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche): www.bptk.de
oder telefonisch unter 0921/787765-40410
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle (EB)**, Gestütstr. 4 a,
84028 Landshut
Telefon: 0871/8051-130. info@erziehungsberatung-landshut.de
www.erziehungsberatung-landshut.de
Außenstellen (Terminvereinbarung über 0871/8051-130):
Rottenburg, Bischof-Ketteler-Str. 6, 84056 Rottenburg, Telefon: 08781/2377
Vilsbiburg, Frontenhausener Str. 17, 84137 Vilsbiburg, Telefon: 08741/91234

Online-Angebot:

- „**Nummer gegen Kummer**“: **116111**, www.nummergegenkummer.de
(anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **U25 Freiburg**: www.u25-freiburg.de
(anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- **Telefonseelsorge**: **0800/ 1110111** oder **0800/1110222** oder
<https://www.telefonseelsorge.de/>
- **Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung e.V. – Der Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung:**
 - o **Online-Beratung für Jugendliche**: jugend.bke-beratung.de
(bei allen Sorgen und Nöten einloggen).
 - o **Online-Beratung für Eltern**: eltern.bke-beratung.de
(bei allen Sorgen und Nöten einloggen).
- **Selbsthilfegruppe finden:**
„NAKOS“ (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): www.nakos.de

„Selbsthilfe Kontaktstelle Landshut“: <https://www.selbsthilfe-landshut.de/>

„Hand in Hand Selbsthilfegruppen e.V. Landshut“:
<http://www.hand-in-hand-landshut.de/>
- **„Angst ist eine Chance.“ DEUTSCHE ANGST-HILFE E.V.:**
<https://www.angstselbsthilfe.de/>

- „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“:
www.deutsche-depressionshilfe.de
(u.a. Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region)

- Informationen auf der Homepage des **Bayerischen Staatministeriums für Unterricht und Kultus**:
 - Für Schüler: <https://www.km.bayern.de/schueler/was-tun-bei/persoentlichen-sorgen.html>
 - Für Eltern: <https://www.km.bayern.de/eltern/was-tun-bei/persoentlichen-sorgen.html>