

## Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote zu Depressionen und Angststörungen

*Kinder/ Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an:*

- jede Lehrerin / jeden Lehrer des Vertrauens
- die Schulleitung **Caroline Kotz**, Rin; E-Mail: [GS.Aicha@t-online.de](mailto:GS.Aicha@t-online.de) , Mobil: 08544/1554
- die zuständige Beratungslehrkraft der GS Aicha v.Wald:  
**Annette Ammerl**, Lin; E-Mail: [buero@vs-tittling.de](mailto:buero@vs-tittling.de) Mobil: 08504/91570
- der zuständige staatl. Schulpsychologe  
**Gunther Rankl**, BR; E-Mail: [gunther.rankl@gmx.de](mailto:gunther.rankl@gmx.de) Mobil: 08546/1514

*Folgende Internetseiten und Telefonnummern bieten Hilfe an:*

- „Nummer gegen Kummer“: 116111 (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 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](http://www.u25-freiburg.de)  
(anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- Telefonseelsorge: 0800/ 1110111 oder 0800/1110222

*Besonders für Eltern:*

- die Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern; Tel.: 0871/430310
- Erziehungsberatungsstelle Passau; Tel.: 0851/50126-0
- Kliniken in Niederbayern:  
Bezirkskrankenhaus (BKH): Passau; Tel.: 0851/21360-0 oder  
Tagesklinik und Institutsambulanz für Kinder- u. Jugendpsychiatrie; Tel.: 0851/21360-730  
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Passau Kinderklinik; Tel.: 0851/72050
- Krisendienst Psychiatrie; Tel.: 0180/6553000
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst; bundesweite Tel.: 116117
- Bundeskongress für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung unter [www.bke-beratung.de/~run/](http://www.bke-beratung.de/~run/)
- Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- u. Jugendpsychiatrie
- Psychologische Psychotherapeuten; Therapeutensuche online unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de)  
(Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter Tel.: 0921/787765-40410