

Beratung bei Verdacht auf Depressionen oder Angststörungen

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Ansprechpartner:

- **Klassenlehrer / Klassenlehrerin**
- **Jeder Lehrer / jede Lehrerin des Vertrauens**
- **Beratungslehrer*in: Karin Dasch (GMS Pfeffenhausen), Tel.: 08782/359**
info@gms-pfeffenhausen.de
- **Schulpsychologin: Birgitta Spanner** birgitta.spanner@gmail.com
Tel.: 0871/97537-27
- **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern: Seligenthaler Str. 36,**
84034 Landshut, 0871/430310, info@sbndb.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/>**
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V. – Der Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung:**
 - **Online-Beratung für Jugendliche: jugend.bke-beratung.de**
(bei allen Sorgen und Nöten einloggen).
 - **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 Staatsministeriums 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>