

Informationen und Beratung bei Depressionen und Ängsten

AnsprechpartnerInnen in der Schule	
jede Lehrkraft deines Vertrauens	
die Verbindungslehrkräfte	
die Beratungslehrerin	Frau Hierl
die Schulpsychologin	Frau Schneider

Externe Angebote, v.a für Jugendliche		
Beratungsstelle Straubing für Kinder, Jugendliche und Eltern	kostenfreie Beratung , z.B. bei Problemen in der Schule, mit Eltern, Freunden, Unzufriedenheit mit sich selbst, unterliegt der Verschwiegenheit	www.beratungsstelle-straubing.de Krankenhausgasse 15 94315 Straubing Tel.: 0 94 21 18 87 20 E-Mail: info@beratungsstelle-straubing.de
Mein Kompass	Informationen für Jugendliche zur psychischen Gesundheit und psychischen Erkrankungen, Selbsttest	www.meinkompass.org
„Nummer gegen Kummer“	anonyme und kostenlose telefonische und Online- Beratung	Tel.: 116 111 (Mo - Sa: 14 - 20 Uhr) Online-Beratung: nummergegenkummer.de
Telefonseelsorge	Beratung per Telefon, E-Mail und Chat	www.telefonseelsorge.de Tel.: 0800 / 111 0 111, 0800 / 111 0 222, 116 123 Mail und Chat: online.telefonseelsorge.de rund um die Uhr
Goldkind (ab 15 Jahren)	Beratung per Lifechat sowie Videoeinzelberatung	Mo: 17:00 – 19:00 Uhr Di: 20:00 – 22:00 Uhr Do: 15:00 – 17:00 Uhr
Krisenchat	Chatberatung per WhatsApp	www.krisenchat.de (rund um die Uhr)
Jugendliche helfen Jugendlichen	Online- Beratung	youth-life-line.de (Erstanfragen werden innerhalb von 3 Tagen beantwortet, weitere innerhalb von einer Woche)
Fideo (Fighting depression online)	Forum zum Austausch, Selbsttest, Informationen über Depression	www.fideo.de

FRND (Freunde fürs Leben e.V.)	Informationen zum Thema Depression und Suizid, Selbsttest	www.frnd.de
Aktiv gegen Depressionen	Webseite der Staatlichen Schulberatung zum Thema Depression	www.aktiv-gegen-depressionen.de
Stiftung Deutsche Depressionshilfe	Informationen, Selbsttest, Mail-Beratung, Online-Forum, Suche nach Selbsthilfegruppen, Literaturtipps	www.deutsche-depressionshilfe.de Info-Telefon Depression: 0800 / 33 44 533 Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr Mail-Beratung: bravetogether@deutsche-depressionshilfe.de
Deutsche Angst-Hilfe e.V.	Informationen telefonische und Online- Beratung bei Ängsten Suche nach Selbsthilfegruppen kostenloses Workbook	www.angstselbsthilfe.de 089-21529831 (mittwochs, 13:00 bis 15:00)
bke-Jugendberatung (Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung e.V.)	Forum, Einzelchat, Gruppenchat, Mailberatung	jugend.bke-beratung.de
Jugendnotmail	anonyme Online-Beratung durch Fachkräfte für Kinder und Jugendliche	www.jugendnotmail.de
Nethelp4u	Jugendliche beraten Jugendliche per Mail	www.nethelp4u.de (Antwort innerhalb von 7 Tagen)
U25 Freiburg	Jugendliche beraten Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken	www.u25-freiburg.de
NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	Hilfe bei Suche nach Selbsthilfegruppen	www.nakos.de

Externe Angebote, v.a für Eltern

Elterntelefon der Nummer gegen Kummer	0800 / 110550
Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern	www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/niederbayern Seligenthaler Str. 36, 84034 Landshut Tel. 0871 43031 - 0 , Mail: info@sbnbd.de

Beratungsstelle Straubing für Kinder, Jugendliche und Eltern	www.beratungsstelle-straubing.de Krankenhausgasse 15, 94315 Straubing Tel.: 0 94 21 18 87 20 E-Mail: info@beratungsstelle-straubing.de
Bezirkskrankenhaus (sofortige Aufnahme bei akuter Krise)	Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik (KJPP) Prof.-Buchner-Str. 22, 84034 Landshut Tel.: 0871 6008-360, Mail: kjp.pia-landshut@bkh-landshut.de
Krisendienst Psychiatrie (z.B. telefonische Beratung, ambulanter Krisentermine)	Tel.: 0800 / 655 3000
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Deggendorf	SPZ am DONAUISAR Klinikum Deggendorf Perlasbergerstr. 39 94469 Deggendorf Tel.: 0991/3803440
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	Tel.: 116 117
Niedergelassene Kinderärzte/Kinderärztinnen und Fachärzte/Fachärztinnen für Kinder- und Jugendpsychiatrie	„Gelbe Seiten“ Tel.: 116 117 www.arztsuche.116117.de z.B.: Suchfeld „Wen/Was“: Kinder- und Jugendpsychiatrie
Psychologische PsychoterapeutInnen	<ul style="list-style-type: none"> - www.arztsuche.116117.de, Suchfeld: „Wen/Was“: Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie - Psychotherapeutenkammer Bayern: www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/formular? openForm&formular=depsychotherapeutensuche (Haken setzen bei „Kinder/Jugendliche“) - Terminservice bei gesetzlicher Krankenversicherung zur Vermittlung eines ersten Termins innerhalb von max. 5 Wochen nach Anfrage (Tel.: 116 117 bzw. www.eterminservice.de, „Fachrichtung“: Psychoth. Sprechstunde Kinder und Jugendliche (bis 21 Jahren))
Sozialpsychiatrischer Dienst Straubing-Bogen	www.kvstraubing.brk.de/unsere-angebote/sozialpsychiatrischer-dienst/beratungsstelle-fuer-seelische-gesundheit
Elterntelefon der Nummer gegen Kummer	Tel.: 0800 / 110550
Onlineberatung für Eltern der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung	www.eltern.bke-beratung.de
Podcast für Angehörige	www.angehoeren-podcast.de