



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

jede <b>Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens</b>	
<b>PIT (Präventions-Interventions-Team)</b>	<b>Lehrkräfte:</b> Heike Aissen, Alois Fischer, Katharina Kraus, Mark Nelz, Michael Schmelmer, Marion Seidl, Stephanie Wechsler, Elke Wilhelm <b>Eltern:</b> Manuela Fischl, Dagmar Over, Dr. Robert Pangerl <b>Schülerin:</b> Sophia Pongratz
die <b>Verbindungslehrkräfte</b>	
die <b>Beratungslehrkraft</b>	<b>Frithjof Hecht</b>
die <b>Schulpsychologin</b>	<b>Veronika Lippl</b>
die <b>Schulsozialarbeiterin</b>	<b>Silke Schütz</b>

*Sprechzeiten, Schülersprechstunden, Emailkontakt etc. sind jeweils auf der Homepage einzusehen.*

## Internetseiten und Telefonnummern:

### ► Themenbereich Depressionen/Ängste:

- „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

### ► Weitere Themenbereiche:

- Lernschwierigkeiten: [www.km.bayern.de/eltern/lernen/lernschwierigkeiten.html](http://www.km.bayern.de/eltern/lernen/lernschwierigkeiten.html) (neu: auch Rechenschwierigkeiten)
- Konzentration / Aufmerksamkeit: [www.adhs.info](http://www.adhs.info)
- Polizei in Bayern – Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern  
[www.polizei.bayern.de/schuetzenvorbeugen/kinderundjugend/index.html](http://www.polizei.bayern.de/schuetzenvorbeugen/kinderundjugend/index.html)
- Jugendmedienschutz: [www.stmas.bayern.de/jugendschutz/jugendmedienschutz/](http://www.stmas.bayern.de/jugendschutz/jugendmedienschutz/)  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)
- Fragen und Antworten zum Thema Essstörungen  
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/essstoerungen/faq.html>

## Besonders für Eltern:

---

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern:**  
[www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/niederbayern.html](http://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/niederbayern.html)
- die nächste **Erziehungsberatungsstelle:**  
in Viechtach: Telefon 09942 9488-0, Email: [info@caritas-viechtach.de](mailto:info@caritas-viechtach.de)  
in Regen: Telefon 09921 9462-11, Email: [info@caritas-regen.de](mailto:info@caritas-regen.de)
- Kliniken in Niederbayern:  
**Bezirkskrankenhaus (BKH):** Landshut, Passau, Deggendorf  
**Psychiatrische Institutsambulanzen:** Deggendorf, Zwiesel  
**Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Landshut, Passau, Deggendorf
- **Krisendienst Psychiatrie:** 0180/6553000
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung:** bke-Onlineberatung
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)

► Familienberatung:

Familienberatung der Caritas Viechtach

Frau Limbeck

09942/94880

Familienberatung auf Empfehlung vom Institut *Impulse* in Schaufling (bitte bei Erstkontakt angeben)

Ulrike Pfoser

sowie

Adele Scherk

0171/4900217

08504/3337

[u.ronja@web.de](mailto:u.ronja@web.de)

(in Tittling)

(in Schaufling)