



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

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens	
PIT (Präventions-Interventions-Team)	Lehrkräfte: Marion Seidl, Heike Aissen, Alois Fischer, Katharina Kraus, Mark Nelz, Michael Schmelmer, Stephanie Wechsler, Elke Wilhelm Eltern: Kerstin Sonntag, Sylvia Dehnke-Kauer, Dr. Robert Pangerl Schülerin: Sophia Pongratz
die Verbindungslehrkräfte	
die Beratungslehrkraft	Frithjof Hecht
die Schulpsychologin	Marion Hasenöhl (Schulberatungsstelle Landshut, Durchwahl: 0871/43031-221 oder Sekretariat: 0871/43031-0)
die Schulsozialarbeiterin	Stefanie Seipel

Kontaktaufnahme über das Nachrichtenmodul des Schulmanagers, per E-Mail oder telefonisch über das Sekretariat der Schule.

Internetseiten und Telefonnummern:

- ▶ Themenbereich Depressionen/Ängste:
 - „Nummer gegen Kummer“: 116111 (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
 - „FIDEO“ (Fighting depression online): www.fideo.de (u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
 - „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“: 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 (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
 - Telefonseelsorge: 0800/ 1110111 oder 0800/1110222

- ▶ Weitere Themenbereiche:
 - Lernschwierigkeiten: www.km.bayern.de/eltern/lernen/lernschwierigkeiten.html (neu: auch Rechenschwierigkeiten)
 - Konzentration / Aufmerksamkeit: www.adhs.info
 - Missbrauch: <https://beauftragte-missbrauch.de/>

- Polizei in Bayern – Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern
www.polizei.bayern.de/schuetzenvorbeugen/kinderundjugend/index.html
- Jugendmedienschutz: [www.stmas.bayern.de/jugendschutz/jugendmedienschutz/
www.klicksafe.de](http://www.stmas.bayern.de/jugendschutz/jugendmedienschutz/www.klicksafe.de)
- Fragen und Antworten zum Thema Essstörungen
[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/
n/essstoerungen/faq.html](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
 - die nächste **Erziehungsberatungsstelle:**
in Viechtach: Telefon 09942 9488-0, Email: info@caritas-viechtach.de
in Regen: Telefon 09921 9462-11, Email: 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
 - **Bundeskongress für Erziehungsberatung:** bke-Onlineberatung
 - **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
 - **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter 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

(in Tittling)

(in Schaufling)