



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

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens	
PIT (Präventions-Interventions-Team)	Lehrkräfte: Marion Seidl, Emily Busse, Katharina Kraus, Martina Marx, Michael Schmelmer, Stefanie Seipel, Stephanie Wechsler, Markus Weiß, Elke Wilhelm Eltern: Bettina Daiminger, Maria Müller, Dagmar Over, Dr. Robert Pangerl Schülerin: Lena Danzer
die Verbindungslehrkräfte	Mark Nelz, Markus Weiß
die Beratungslehrkraft	Frithjof Hecht
die Schulpsychologin	Emily Busse
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)
- Telefonseelsorge: 0800/ 1110111 oder 0800/1110222
- 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): www.nakos.de (Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen)
- U25 Freiburg: www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- Online-Beratung für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: www.bke-beratung.de/jugendberatung
- Bitte stör mich! – Aktiv gegen Depression (Angebot des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege): www.bitte-stoer-mich.de
- Online-Informationsangebot der LMU München für Jugendliche und Eltern: www.ich-bin-alles.de

► **Weitere Themenbereiche:**

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

- Polizei in Bayern – Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern www.polizei.bayern.de/schuetzen-und-vorbeugen/kinder-und-jugend/index.html
- Jugendmedienschutz: www.stmas.bayern.de/jugendschutz/jugendmedienschutz/ www.klicksafe.de
- Fragen und Antworten zum Thema Essstörungen: www.essstoerungen.bioeg.de

► **Besonders für Eltern:**

- Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern: www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/niederbayern.html
- Familienberatung/ Erziehungsberatungsstelle: <https://www.caritas-regen.de/hilfeundberatung/kinder-und-jugendhilfe/erziehungsberatung>
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
- Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: www.bke-beratung.de/elternberatung
- Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Psychologische Psychotherapeuten
→ **Therapeutensuche online** unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer), <https://www.kvb.de/patienten/psychotherapeutische-versorgung> (Kassenärztliche Vereinigung Bayerns) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/88099-40410