

## Depressionen/Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

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

- jede **Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte:**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule:  
Kerstin Bathon
- die örtliche **Schulpsychologin:**  
**Barbara Hartmann**, BRin, Staatl. **Schulpsychologin** für die Grund- und Mittelschulen des Landkreises Regen Schulpsychologischer Dienst Landkreis Regen  
Bergstraße 18 94227 Zwiesel Tel.: 09922/50 37 18 11  
E-Mail: [hartmann\\_barbara@web.de](mailto:hartmann_barbara@web.de)  
Telefonsprechzeiten: Mo und Do: 8-9 Uhr Mittwoch 14-15 Uhr
- die **Jugendsozialarbeiter an Schulen** (falls vorhanden)

### Besonders für Eltern:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern in Landshut, Tel: 0871/430-31-0**
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung, EB Regen: 09921/946221 und Außenstelle EB Viechtach: 09942/94880**

### Kliniken in Niederbayern:

#### Bezirkskrankenhaus Landshut

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Prof.-Buchner-Straße 22, 84034 Landshut,  
Tel: 0871-6008-390

#### BKH Landshut – Außenstelle Deggendorf, KJP Deggendorf

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Institutsambulanz, Tagesklinik mit Schule,  
Perlasberger Straße 41, 94469 Deggendorf, Tel: 0991-3801450

#### BKH Deggendorf – Außenstelle Zwiesel,

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Institutsambulanz, Arberlandstr. 5, 94427 Zwiesel,  
Tel: 09922-502600

### Klinikum Deggendorf

Sozialpädiatrisches Zentrum, (SPZ) Perlasberger Straße 41, 94669 Deggendorf,  
Tel: 0991-380-3440

### Klinik Angermühle

Psychiatrie und Sucht, Am Stadtpark 22, 94469 Deggendorf, Tel: 0991-37055-0

- **Krisendienst Psychiatrie: 0180/6553000**
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweit Tel.: 116117
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung**

**Kinder- und Jugendpsychotherapeuten/Psychologen** (Therapeutensuche online unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)

### Internetseiten und Telefonnummern:

- **„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 i.d. 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

**Stand: November 2019**

Barbara Hartmann, BRin für Grund- und Mittelschulen im Landkreis Regen