

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote (u.a. bei Depressionen, Angststörungen)

Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern können sich in der Schule vertrauensvoll wenden an:

jede Lehrerin/ jeden Lehrer des persönlichen Vertrauens	
die Verbindungslehrkraft	Markus Berndl markus.berndl@fosbospan.de
die Beratungslehrkraft	Christina Berndl christina.berndl@fosbospan.de
die Jugendsozialarbeit an der Schule	Armina Husic armina.husic@rottal-inn.de
den Schulpsychologen	Mario Benedetti (Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern, 0871 43031-19)

Akute Hilfe (Internetseiten und Telefonnummern):

Krisendienst Psychiatrie	24 Stunden täglich, Soforthilfe in der Nähe (je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd, mobil vor Ort)	0180 6553000 (max. 60 Cent pro Anruf) www.krisendienst-psychiatrie.de
„Nummer gegen Kummer“	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	116111 www.nummergegenkummer.de
„Telefonseelsorge“	24 Stunden täglich kostenfrei, auch Mail- und Chatberatung	0800 1110111 www.telefonseelsorge.de
Rettungsdienst	24 Stunden täglich (bei dringendem medizinischen Hilfebedarf und Gefahr für Leib und Leben)	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	Onlineverzeichnis der Bereitschaftspraxen	116117 www.kvb.de
Psychiatrische Notaufnahme	Im akuten Krisenfall ohne Termin: <ul style="list-style-type: none"> - Psychiatrische Klinik Mainkofen - Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Landshut 	

Weitere Adressen, Internetseiten und Telefonnummern sind u. a.:

Bezirkskrankenhäuser und Sozialpädiatrische Zentren (SPZ)	Landshut, Passau, Deggendorf
Sozialpsychiatrischer Dienst Pfarrkirchen	Stadtplatz 4, Pfarrkirchen 08561 238990
Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle Rottal-Inn	Landshuter Str. 34, Eggenfelden 08721 125330 Krisenchat: www.beratungsstelle-rottal-inn.de
Bündnis gegen Depression Rottal-Inn e.V.	www.buendnis-depression.de/rottal-inn
Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie/-Psychotherapie	www.kvb.de/service/arztverzeichnis/
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche unter www.bptk.de Oder 0921 787765 40410
„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“ (u.a. Online-Foren)	www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon 0800 - 3344533
FIDEO (Fighting Depression Online: Austausch, Selbsttest usw.)	www.fideo.de
Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (Onlineberatung)	www.bke-jugendberatung.de
„Bitte stör mich – aktiv gegen Depression“ (Projekt des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege)	www.bitte-stoer-mich.de
Deutsche Gesellschaft für Psychologie (Zusammenstellung der Hilfsangebote in der Corona-Krise)	www.psychologische-coronahilfe.de
Infoportal „Corona und Du“ der LMU München zur psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen	www.corona-und-du.info (oder Instagram)
NEU: Onlinetraining „Stark durch die Krise“ zur Stärkung der psychischen Gesundheit	www.starkdurchdiekrise.de
NEU: „Krisenchat“ – jederzeit professionelle Hilfe per WhatsApp für junge Erwachsene bis 25 Jahre	www.krisenchat.de
NEU: Infoportal „Ich bin alles“ zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen	www.ich-bin-alles.de (oder Instagram)