

## 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	<b>Ben Asbeck</b> <a href="mailto:benjamin.asbeck@fosbospan.de">benjamin.asbeck@fosbospan.de</a>
die Beratungslehrkraft	<b>Christina Berndl</b> <a href="mailto:christina.berndl@fosbospan.de">christina.berndl@fosbospan.de</a>
die Jugendsozialarbeit an der Schule	<b>Sebastian Taylor</b> <a href="mailto:jas.fosbospfarrkirchen@rottal-inn.de">jas.fosbospfarrkirchen@rottal-inn.de</a>
den Schulpsychologen	<b>Maria Seitz</b> <a href="mailto:maria.seitz@bs-schoenbrunn.de">maria.seitz@bs-schoenbrunn.de</a> (Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern, 0871 43031-19)

### Akute Hilfe (Internetseiten und Telefonnummern):

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

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

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

--	--