



Sonderpädagogisches Förderzentrum  
Landshut - Stadt  
Schulstraße 3 | 84036 Landshut-Schönbrunn  
Telefon (0871) 430 9809-0



## Depressionen/Angststörungen Übersicht über schulische und außerschulische Hilfsangebote

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

- jede **Lehrerin/jeden Lehrer ihres Vertrauens**
- den **Verbindungslehrer Herr Lange, Klasse 9G**
- den **Beratungslehrer der Schule Herr Gamringer**
- die **Schulpsychologin Frau Schilp**
- die **Jugendsozialarbeiterinnen am SFZ, Frau Borkowski, Frau Schankat**

**Internetseiten und Telefonnummern:**

- **„Nummer gegen Kummer“: 116111**  
anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung
- **„FIDEO“ (Fighting depression online): [www.fideo.de](http://www.fideo.de)**  
Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)**  
Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren,  
Suche nach Hilfsangeboten in der Nähe
- **„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**

**Besonders für Eltern:**

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern**
- die **Erziehungsberatungsstelle Landshut**
- Kliniken in Landshut:  
**Bezirkskrankenhaus (BKH) Landshut**  
**Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Landshut**
- **Krisendienst Psychiatrie: 0180/6553000**
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst: bundesweite Telefonnr.: 116117**
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung**  
<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>  
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
- **Psychologische Psychotherapeuten** Therapeutensuche online unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410