

## Was tun bei Depressionen / Angststörungen?

### Hilfsangebote am Gymnasium Ergolding:

Klassenlehrer / jeder Lehrer des Vertrauens	
Verbindungslehrkräfte	Herr Matthias Märkl, Herr Matthias Weghofer
Beratungslehrkraft	Frau Brigitte Schmidt
Schulpsychologe	Frau Maria Keim
Schulsozialpädagoge	<i>im Moment nicht besetzt</i>

### Internetseiten und Telefonnummern:

„Nummer gegen Kummer“	116 111 <i>(anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)</i>
„FIDEO“ (Fighting depression online)	<a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a> <i>(u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)</i>
„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“	<a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a> <i>(u.a. Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region)</i>
„NAKOS“ (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen
U25 Freiburg	<a href="http://www.u25-freiburg.de">www.u25-freiburg.de</a> <i>(anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)</i>
Telefonseelsorge	0800/ 1110111 oder 0800/1110222

### Besonders für Eltern:

Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern	0871 - 430310
die nächste Erziehungsberatungsstelle	je nach Wohnort: Landshut, Dingolfing, Deggendorf, Regensburg, Passau, Freyung, Eggenfelden
Kliniken in Niederbayern	<b>Bezirkskrankenhaus (BKH):</b> Landshut, Passau, Deggendorf <b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):</b> Landshut, Passau, Deggendorf
Krisendienst Psychiatrie:	0180/6553000
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	bundesweite Tel.: 116117
Bundeskongress für Erziehungsberatung	<b>bke-Onlineberatung</b>
Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche online unter <a href="http://www.bptk.de">www.bptk.de</a> (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410