



GESUND
MODERN
SOZIAL
RESPEKTVOLL

Grund- und Mittelschule Riedenburg
Schulstraße 35 – 93339 Riedenburg
Tel.: 09442 1279 – Fax: 09442 905220
Mail: sekretariat@gms-riedenburg.de
www.grund-und-mittelschule-riedenburg.de



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 **Verbindungslehrkraft Frau Anja Portner**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule, **Frau Melanie Schwarz: schulberatung-schwarz@gmx.de**
- den örtlichen **Schulpsychologen, Herr Johannes Spieckermann: 09441/207 66 30**
- die **Schulsozialarbeiter** der Schule, **Frau Girtner** und **Frau Schels**

Internetseiten und Telefonnummern:

- „**Nummer gegen Kummer**“: **116 111** (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- „**FIDEO**“ (**Fighting depression online**): www.fideo.de (u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- „**Stiftung Deutsche Depressionshilfe**“: 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 (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- **Telefonseelsorge**: 0800/ 1110111 oder 0800/1110222

Besonders für Eltern:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern: 0871/43 031-0**
- die **Erziehungsberatungsstelle Kelheim: 09441/67590**
- Kliniken in Niederbayern:
 - Bezirkskrankenhaus (BKH)**: Landshut, Passau, Deggendorf
 - Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**: Landshut, Passau, Deggendorf
- **Krisendienst Psychiatrie**: 0180/6553000
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**: bundesweite Tel.: 116117
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung**
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)



GESUND
MODERN
SOZIAL
RESPEKTVOLL

Grund- und Mittelschule Riedenburg
Schulstraße 35 – 93339 Riedenburg
Tel.: 09442 1279 – Fax: 09442 905220
Mail: sekretariat@gms-riedenburg.de
www.grund-und-mittelschule-riedenburg.de

