

## Depressionen/Angststörungen:

### Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

#### Berufliche Oberschule Straubing

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

- jede **Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule: Herr StD Christian Mocker ([mockerc@fosbos-straubing.de](mailto:mockerc@fosbos-straubing.de))
- die **Verbindungslehrkräfte**: Herr StR David Langer ([langerd@fosbos-straubing.de](mailto:langerd@fosbos-straubing.de)) und Herr StR Fabian Lettow ([lettowf@fosbos-straubing.de](mailto:lettowf@fosbos-straubing.de))
- **Schulpsychologe für die Fach- und Berufsoberschule**: Herr StR Bernhard Marczynski – ([bernhard.marczynski@fosbos-landshut.de](mailto:bernhard.marczynski@fosbos-landshut.de))
- die **Jugendsozialarbeiterin an Schulen**: Frau Schulsozialpädagogin Manuela Lehner ([lehnerm@fosbos-straubing.de](mailto:lehnerm@fosbos-straubing.de))

#### Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern**: Tel.: 0871 430310
- die **Erziehungsberatungsstelle** Straubing: Tel.: 09421 188720
- Kliniken in Niederbayern:  
**Kinder- und Jugendpsychiatrie am 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** (Ärzt suche unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de))
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutesuche online unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)

#### Internetseiten und Telefonnummern:

- **Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“: 116111** (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung - [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de))
- **„FIDEO“ (Fighting depression online): [www.fideo.de](http://www.fideo.de)** (u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://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](http://www.u25-freiburg.de)** (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- **Telefonseelsorge**: 0800/ 1110111 oder 0800/1110222