



UNTERSTÜTZUNG

bei psychischen Belastungen,
Depressionen und Angststörungen

Grafiken: freepik.com/flaticon.com



INNERSCHULISCHE ANGEBOTE

In Notlagen kannst du dich vertrauensvoll an folgende Personen wenden:

- Jede Lehrerin/jeder Lehrer deines Vertrauens
- Beratungslehrerin (Frau Wegener)
- Verbindungslehrkräfte/Stufenbetreuer (Frau Hofmann, Herr Peters, Frau Massouh, Herr Günzel)
- Schulpsychologinnen (Frau Rauscher, Frau Köhler)
- Schulpastoral (Frau Geneder, Frau Peis)



ANGEBOTE IM RAUM LANDSHUT

In Notlagen kannst du dich vertrauensvoll an folgende Einrichtungen wenden:

- Bezirkskrankenhaus (BKH): 0871 – 600 80 oder 0871 – 6008 360
- Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie



HILFEN TELEFONISCH UND ONLINE

u.a. folgende Angebote stehen zur Verfügung

- „Nummer gegen Kummer“: 116111 (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung): www.nummergegenkummer.de/kinderundjugendtelefon.html
- „FIDEO“ (Fighting depression online): www.fideo.de
- „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“: www.deutsche-depressionshilfe.de
- (Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in deiner Region)
- „NAKOS“ (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): Hilfe bei der

Suche nach Selbsthilfegruppen (www.nakos.de)

- U25 Freiburg: www.u25-freiburg.de, www.u25.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- Telefonseelsorge: 0800/ 1110111 oder 0800/ 1110222, www.telefonseelsorge.de (24 Stunden an 365 Tagen)
- Infoportal zur Depression und Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen: <https://www.ich-bin-alles.de/>
- Corona und Du (Informationsmöglichkeiten für Jugendliche und Eltern): www.corona-und-du.info/
- Instagram: [coronaunddu](https://www.instagram.com/coronaunddu) (konkrete Tipps, wie du psychisch gestärkt durch die Coronazeit gehen kannst)