

**SONDERPÄDAGOGISCHES FÖRDERZENTRUM
SCHÖLLNACH – OSTERHOFEN**

Schulstraße 29
94508 Schöllnach
Tel.: 09903-952010
Fax: 09903-952019

Seewiesen 11
94486 Osterhofen
Tel.: 09932-40240-0
Fax: 09932-40240-120



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 **Vertrauenslehrkraft** der Schule: **Herr A. Beck (Schö), Herr T. Hidringer (Oho)**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule: **Frau V. Lohmaier (Schö), E. Lachner (Oho)**
- die örtliche **Schulpsychologin Frau Sibylle Sporkert, BRin (Tel.: 09921-9700930)**
- die **Jugendsozialarbeiterin an Schulen: Frau L. Fritz (Mo, Mi, Fr – Schö; Di, Do – Oho)**

Internetseiten und Telefonnummern:

- „**Nummer gegen Kummer**“: **116111** (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. 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 (Tel.: 0871/ 430310)**
- die **Erziehungsberatungsstelle in Deggendorf**
- **Bezirkskrankenhaus (BKH)**: Passau, Deggendorf (bzw. Zwiesel)
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**: 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)