

## 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: Tel. 08551/3528750 oder 08585/244**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule Frau Sabine Zitzl: Tel. 08551/3528750
- die örtliche **Schulpsychologin/ den örtlichen Schulpsychologen: Schulpsychologischer Dienst an der Grund- und Mittelschule „Am Goldenen Steig“, Froschau 10, 94133 Röhrnbach:**
  - **Angelika Sedlmayr, staatl. Schulpsychologin Tel. 0151 26639083**
  - **Christian Zistler, staatl. Schulpsychologe Tel. 0170 8770632**
- Erziehungsberatungsstelle Freyung: Tel. 08551/58560
- Regionales Krisen-Interventionsteam (Rekit) Freyung-Grafenau
- Kreisjugendamt Freyung: Tel. 08551/570

**Internetseiten und Telefonnummern:**

- „**Nummer gegen Kummer**“: **116111** (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- „**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

**Besonders für Eltern:**

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern Tel: 0871/ 430 310**
- die nächste **Erziehungsberatungsstelle** (Landshut, Dingolfing, Deggendorf, Regen, Passau, Freyung, Eggenfelden)
- 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](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)