

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 **Beratungslehrkraft** der Schule:

Ralf Schwarz, Mittelschule Zwiesel, 09922/2130, ra_schwarz@t-online.de
- die örtliche **Schulpsychologin:**
Fr. Barbara Hartmann, Schulpsychologischer Dienst für den Landkreis Regen an der Grundschule Zwiesel, Bergstr. 18, 94227 Zwiesel, Tel: 09922/50 37 18 11
- die **Jugendsozialarbeiter/in an der Schule** (falls vorhanden)

Gerda Mörtlbauer, Tel: 09922/50371812

Besonders für Eltern:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern in Landshut, Tel: 0871/430-31-0**
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung, EB Regen: 09921/946221 und Außenstelle EB Viechtach: 09942/94880**

Kliniken in Niederbayern:

Bezirkskrankenhaus Landshut

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Prof.-Buchner-Straße 22, 84034 Landshut,
Tel: 0871-6008-390

BKH Landshut – Außenstelle Deggendorf, KJP Deggendorf

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Institutsambulanz, Tagesklinik mit Schule,
Perlasberger Straße 41, 94469 Deggendorf, Tel: 0991-3801450

BKH Deggendorf – Außenstelle Zwiesel,

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Institutsambulanz, Arberlandstr. 5, 94427 Zwiesel,
Tel: 09922-502600

Klinikum Deggendorf

Sozialpädiatrisches Zentrum, (SPZ) Perlasberger Straße 41, 94669 Deggendorf,
Tel: 0991-380-3440

Klinik Angermühle

Psychiatrie und Sucht, Am Stadtpark 22, 94469 Deggendorf, Tel: 0991-37055-0

- **Krisendienst Psychiatrie: 0180/6553000**
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweit Tel.: 116117
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung**

Kinder- und Jugendpsychotherapeuten/Psychologen (Therapeutensuche online unter www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)

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. 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

Stand: September 2023

Barbara Hartmann, BRin für Grund- und Mittelschulen im Landkreis Regen