



## Übersicht über inner- 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	<b>Herr Gerhard Lang</b> (Hallertauer Mittelschule Mainburg, Tel. 08751 87370)
▪ den örtlichen Migrationsberater	<b>Herr Werner Forster</b> (Grundschule Mainburg, Tel. 08751 1310)
▪ die örtlichen Schulpsychologen	<b>Frau Susanne Heuberger, Frau Simone Gaß, Herr Peter Schuster</b> (Grundschule Mainburg, Tel. 08751 8459342)
▪ die Jugendsozialarbeiter an Schulen	<b>Frau Susanne Lichtenberger</b> (Grundschule Mainburg, Tel. 08751 8757315, Mail. JaS-Mainburg@awo-kelheim.de)

### Wichtige Internetseiten und Telefonnummern:

▪ „Nummer gegen Kummer“	<b>Tel. 116111</b> (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
▪ „FIDEO“ (Fighting Depression online)	<b>www.fideo.de</b> (u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
▪ „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“	<b>www.deutsche-depressionshilfe.de</b> <b>Tel. 0800 3344533</b> (u.a. Infotelefon, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region)
▪ „NAKOS“ (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)	<b>www.nakos.de</b> <b>Tel. 030 31018960</b> (Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen)
▪ U25 Freiburg	<b>www.u25-freiburg.de</b> (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
▪ Telefonseelsorge	<b>Tel. 0800 1110111</b> oder <b>Tel. 0800 1110222</b>

### Besonders für Eltern:

▪ Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern	<b>Tel. 0871 430310</b>
▪ Erziehungsberatungsstelle Kelheim	<b>www.beratungsstelle-kelheim.de</b> <b>Tel. 09441 675 9-0</b>
▪ die Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirkskrankenhaus Landshut (BKH)	<b>www.bkh-landshut.de/kinderjugendklinik.html</b> <b>Tel. 0871 6008-390</b>
▪ Sozialpädiatrisches Zentrum am Kinderkrankenhaus St. Marien Landshut (SPZ)	<b>www.kinderkrankenhaus-landshut.de</b> <b>Tel. 0871 8520</b>
▪ Krisendienst Psychiatrie	<b>Tel. 0180 6553000</b>
▪ Ärztlicher Bereitschaftsdienst	<b>Tel.: 116117</b> (bundesweite Rufnummer)
▪ Bundeskonferenz für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung	<b>www.bke.de</b> <b>Tel. 0911 97714-0</b>
▪ Niedergelassene Kinderärzte	<b>Kinderarzt-Praxis Mainburg – Dr. Udo Moltipz</b> (Abensberger Str. 19, Mainburg, <b>Tel. 08751 2722</b> )
▪ Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie	z.B. unter: <b>www.arzt-auskunft.de</b>
▪ Psychologische Psychotherapeuten	<b>www.bptk.de</b> (Bundespsychotherapeutenkammer, Therapeutensuche online) <b>Tel. 0921 787765-40410</b> (Koordinationsstelle Psychotherapie)