

## **Depressionen/Angststörungen**

### **Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote der Staatlichen Realschule Zwiesel**

**Kinder/ Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an:**

- **jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens**
- **die Verbindungslehrkräfte**
- **die Beratungslehrkraft der Schule Herr Reindl**  
Telefonnummer: 09922 842110                      E-Mail: Schulberatung@rszwiesel.info
- **die örtliche Schulpsychologin Frau Zilker**  
Telefonnummer: 09921/971278-143              E-Mail: constanze.zilker@realschule-regen.de  
Ab Januar 2020 wird Fr. Zilker vertreten von **Frau Müller** an der Realschule Tittling  
Telefonnummer: 08504 955055-15              E-Mail: elisabeth.mueller@realschule-tittling.de

**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  
in der 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**
- **die Erziehungsberatungsstelle in Regen Tel. 09921 9462-11**
- **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)