

Beratung bei Verdacht auf Depressionen oder Angststörungen

# Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

## Ansprechpartner:

- **Klassenlehrer / Klassenlehrerin**
- **Jeder Lehrer / jede Lehrerin des Vertrauens**
- **Jugendsozialarbeiter\*in an Schulen:** Irene Weber, Dipl.- Soz.-Päd. (FH),  
Tel. 08745/96 59 837
- **Beratungslehrer\*in:** Barbara Weinberger  
(erreichbar über MS Vilsbiburg: 08741/515060)
- **Schulpsychologe: Dr. Alexander Pröls,** Tel. 08741/92 79 79 8,  
[a.proelss@schulpsychologie-landshut.de](mailto:a.proelss@schulpsychologie-landshut.de)
- **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern: Seligenthaler Str. 36,**  
84034 Landshut, 0871/430310, [info@sbn-db.de](mailto:info@sbn-db.de),  
[www.schulberatung.bayern.de](http://www.schulberatung.bayern.de)

## Außerschulische Hilfsangebote:

- **Niedergelassene Kinderärzte**
- **Kliniken in Niederbayern:**
  - Bezirkskrankenhaus (BKH):** Bezirkskrankenhaus Landshut Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik Prof.-Buchner-Str. 22 84034 Landshut, Sekretariat Gisela Metzner Tel 0871 6008-390 E-Mail [g.metzner@bkh-landshut.de](mailto:g.metzner@bkh-landshut.de), Pforte (Ganztägig geöffnet): 0871 60080
  - Kinderkrankenhaus St. Marien:** Grillparzerstr. 9, 84036 Landshut, Tel: 0871/8520 (ganztägig geöffnet)
  - Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Grillparzerstraße 9, 84036 Landshut, Tel.: [0871 8521325](tel:08718521325), <https://www.spz-landshut.de/> (VORAUSSETZUNG. Überweisung durch den Kinderarzt!)
- **Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**

- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche): [www.bptk.de](http://www.bptk.de)  
oder telefonisch unter 0921/787765-40410
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle (EB)**, Gestütstr. 4 a,  
84028 Landshut  
Telefon: 0871/8051-130. [info@erziehungsberatung-landshut.de](mailto:info@erziehungsberatung-landshut.de)  
[www.erziehungsberatung-landshut.de](http://www.erziehungsberatung-landshut.de)  
*Außenstellen (Terminvereinbarung über 0871/8051-130):*  
**Rottenburg**, Bischof-Ketteler-Str. 6, 84056 Rottenburg, Telefon: 08781/2377  
**Vilsbiburg**, Frontenhausener Str. 17, 84137 Vilsbiburg, Telefon: 08741/91234

Online-Angebot:

- **„Nummer gegen Kummer“: 116111, [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)**  
(anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **U25 Freiburg: [www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de)**  
(anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- **Telefonseelsorge: 0800/ 1110111 oder 0800/1110222** oder  
<https://www.telefonseelsorge.de/>
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V. – Der Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung:**
  - **Online-Beratung für Jugendliche: [jugend.bke-beratung.de](http://jugend.bke-beratung.de)**  
(bei allen Sorgen und Nöten einloggen).
  - **Online-Beratung für Eltern: [eltern.bke-beratung.de](http://eltern.bke-beratung.de)**  
(bei allen Sorgen und Nöten einloggen).
- **Selbsthilfegruppe finden:**  
**„NAKOS“ (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): [www.nakos.de](http://www.nakos.de)**  
  
**„Selbsthilfe Kontaktstelle Landshut“: <https://www.selbsthilfe-landshut.de/>**  
  
**„Hand in Hand Selbsthilfegruppen e.V. Landshut“:**  
<http://www.hand-in-hand-landshut.de/>
- **„Angst ist eine Chance.“ DEUTSCHE ANGST-HILFE E.V.:**  
<https://www.angstselbsthilfe.de/>
- **„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)

- Informationen auf der Homepage des **Bayerischen Staatministeriums für Unterricht und Kultus**:
  - Für Schüler: <https://www.km.bayern.de/schueler/was-tun-bei/persoentlichen-sorgen.html>
  - Für Eltern: <https://www.km.bayern.de/eltern/was-tun-bei/persoentlichen-sorgen.html>