

WIR  
HALTEN  
ZUSAMMEN



Viele | Menschen | Sprachen | Fähigkeiten

Johannes-Hirspeck-Mittelschule Pfarrkirchen



Jugendsozialarbeit  
an Schulen



SCHUL  
BERATUNG

**Johannes-Hirspeck-  
MITTELSCHULE**  
Von-Fraunhofer-Straße 1  
84347 Pfarrkirchen  
Tel. 0 85 61 / 85 47 Fax: 24 84  
verwaltung@mspan.de

[www.mspan.de](http://www.mspan.de)

## Depressionen/ Angststörungen: 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 **Verbindungslehrkraft:** **Elena Dillinger, Lin**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule: **Susanne Holzhammer, StRin**
- die **Jugendsozialarbeiter an Schulen:** **Judith Pientka**  
(alle drei erreichbar über Kontakt der Schule, siehe oben)
- die örtliche **Schulpsychologin/ den örtlichen Schulpsychologen:** **Angelika Schade**  
(Mittelschule Eggenfelden: **Tel. 08721 3714**)

**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 0800/33 44 533, 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](#)
- die nächste **Erziehungsberatungsstelle** (Landshut, Dingolfing, Deggendorf, Regen, Passau, Freyung, [Rottal-Inn in Eggenfelden](#))
- Kliniken in Niederbayern:  
**Bezirkskrankenhaus (BKH):** Landshut, Passau, Deggendorf  
**Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Landshut, Passau, Deggendorf
- **Krisendienst Psychiatrie Niederbayern:** 0180/655 3000
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung: bke-Onlineberatung** ([www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de))
- **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)