



Fachakademie für Sozialpädagogik Mallersdorf  
Klosterberg 1  
84066 Mallersdorf-Pfaffenberg

☎: 08772/69-126      📠 08772/69-245  
✉ [fachakademie@mallersdorfer-schwestern.de](mailto:fachakademie@mallersdorfer-schwestern.de)  
🌐 [www.faks-mallersdorf.de](http://www.faks-mallersdorf.de)

## Depressionen/ Angststörungen:

### Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Studierende und Schülerinnen können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an:

- jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens
- die Klassenleitungen
- die Schulleitung

#### Internetseiten und Telefonnummern:

- „Nummer gegen Kummer“: 1161111 (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- Telefonseelsorge: 0800/ 1110111 oder 0800/1110222
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: bundesweite Tel.: 116 117
- Krisenseelsorge in Schulen: Diözese Regensburg Frau Rita Weiß: Tel: 0170 871 33 17m  
Mail: [kis@bistum-regensburg.de](mailto:kis@bistum-regensburg.de);
- „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)

#### Weitere Hilfsangebote:

- Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern, Seligenthaler Str. 36, 84034 Landshut,
  - Tel. 0871 43031-0; Schulpsychologen **Mario Benedetti** und **Franz Wacker**;
  - zuständiger Beratungslehrer **Norbert Rabis**
- Erziehungsberatungsstelle, Gestütstr. 4 A, 84028 Landshut, Tel. 0871 805130
- Bezirkskrankenhaus (BKH) Landshut, *rund um die Uhr erreichbar!*
  - Prof.-Buchner-Str. 22, 84032 Landshut, Tel. 0871 6008-0
  - Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ), Grillparzerstr. 8, 84036 Landshut, Tel. 0871 8521325
- Kinder- und jugendpsychiatrische Institutsambulanz am Bezirksklinikum Regensburg - HAUS 25; Tel 0941/941-4005
- Angst-Hilfe e.V. Bayerstr. 77a 80335 München;
- Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Niedergelassene Fachärzte für Psychiatrie
- Psychologische Psychotherapeuten (Therapeutensuche online unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)
- Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Landshut, Gabelsbergerstr. 46, 84034 Landshut, 0871 609321