

## Hilfe bei seelischen Krisen

### Schulische Beratungsangebote:

- **Vertrauens- / Beratungslehrkräfte am GGSD Bildungszentrum Landau a. d. Isar**  
Julia Hobmeier, Tel: 0157 / 85505846  
Nilgün Konuk, Tel: 0157 / 85505847
- **Staatliche Schulberatung des Regierungsbezirks Niederbayern**  
Seligenthaler-Str. 36, 84034 Landshut  
Tel.: 0871 / 43031-0  
E-Mail: [info@sbnbd.de](mailto:info@sbnbd.de)  
<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/niederbayern.html>

### Telefonseelsorge

Bundesweit einheitliche Nummern: 0800 / 111 0 111 0800 / 111 0 222

Nummer gegen Kummer: Jugendtelefon: 116 111  
Elterntelefon: 0800 / 111 0 550

### Online-Beratung

Telefonseelsorge: <https://online.telefonseelsorge.de/>

Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung: <https://www.bke-beratung.de/>

### Hilfe für Frauen

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 0800 / 116 016

Frauenhäuser und Beratungsangebote: <https://www.stmas.bayern.de/gewaltschutz/beratung/index.php>

### Kliniken undtherapeutische Einrichtungen

Bezirksklinikum Mainkofen

<https://www.mainkofen.de>

Psychiatrische Klinik Mainkofen

Tel.: 09931 / 8720010

### Niedergelassene Ärzte und psychologische Psychotherapeuten

Suche unter folgenden Links:

<https://www.116117.de/>

<https://www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung/>

<https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa Psychotherapeuten-suche.html>

### Links und Informationenzum Thema Depression:

<https://www.gefuehle-fetzen.net/> Junge Betroffene berichten über Traurigkeit, Schmerz, Wut

<https://www.fideo.de/> Informations- und Diskussionsforum für Jugendliche ab 14 Jahre

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start> Informationen und Infotelefon