

Depressionen und Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

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

- jede **Lehrerin des Vertrauens**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule Frau Sagasser:
Sprechstunde: Freitag, 12.15 Uhr – 13.00 Uhr
- **Schulsozialarbeiter** Herr Biller:
Tel. 0151/51200777
- die zuständige **Schulpsychologin** Frau Veronika Götz:
schulpsychologie-goetz@gmx.de, Freitag von 8.50 Uhr – 9.35 Uhr
Tel. 01525/2709499



Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:**
Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de
- die **Erziehungsberatungsstelle** in Neumarkt i.d.Opf.
- Kliniken in der Oberpfalz:
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Amberg, Cham, Regensburg, Weiden
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Kinderzentrum St. Martin in Regensburg und SPZ Weiden
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel. 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
(Ärztetelefon unter www.kvb.de)
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter www.kvb.de oder www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) bzw. telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)

Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer): 116111** bzw. www.nummergegenkummer.de (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **Telefonseelsorge:** 0800/1110111 oder 0800/1110222
- **Kopfhoch.de-Beratungsstelle:** telefonisch und online (Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz); Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr), www.kopfhoch.de (Onlineberatung: 24 h)
- **Bundeskongferenz für Erziehungsberatung:** bke-Onlineberatung www.bke.de (Elternberatung sowie Jugendberatung)
- **„FIDEO“ (Fighting depression online):** www.fideo.de (u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“:** www.deutsche-depressionshilfe.de (u.a. Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region)
- **Krisendienst Horizont:** Tel.: 90941/58181, www.krisendienst-horizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **U 25 Freiburg:** www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)