

## Depressionen und Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

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

- jede **Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte** (*Frau StRin (RS) Eva Dimmer: [eva.dimmer@kmk-realschule.de](mailto:eva.dimmer@kmk-realschule.de) bzw. 09431/8023500 und Herr StR (RS) Thomas Kapfhammer: [kapfhammer@kmk-rs.de](mailto:kapfhammer@kmk-rs.de) bzw. 09431/8023500*)
- die **Beratungslehrkraft** der Schule (*Frau StRin (RS) Bettina Hochleitner: [hochleitner@kmk-rs.de](mailto:hochleitner@kmk-rs.de) bzw. Tel.: 09431/8023510*)
- die zuständige **Schulpsychologin** (*Frau StRin (RS) Sarah Hartl: [hartl@kmk-rs.de](mailto:hartl@kmk-rs.de) bzw. Tel.: 09431/8023511*)

**Hilfsangebote bieten auch:**

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel.: 0941/5985330 bzw. [buero@sbofpf.de](mailto:buero@sbofpf.de)
- die **Erziehungsberatungsstelle** in der jeweiligen Region (Amberg, Cham, Neumarkt i.d. Opf., Regensburg, Schwandorf, Tirschenreuth, Weiden)  
**Schwandorf: Erziehungs- Jugend- u. Familienberatungsstelle der Kath. Jugendfürsorge**: Adresse: Höflingerstraße 11, 92421 Schwandorf, Tel.: 09431/997010
- Kliniken in der Oberpfalz:  
**Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH)**: Amberg, Cham, Regensburg, Weiden)  
**Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**: Weiden
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**: bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärztensuche unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de))
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de) oder [www.bptk.de](http://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](http://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](http://www.kopfhoch.de) (Onlineberatung: 24 h)
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung:** bke-Onlineberatung [www.bke.de](http://www.bke.de) (Elternberatung sowie Jugendberatung)
- **„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 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region)
- **Krisendienst Horizont:** Tel.: 90941/58181, [www.krisendienst-horizont.de](http://www.krisendienst-horizont.de) (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **U 25 Freiburg:** [www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de) (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)