



KONRAD-MAX-KUNZ-REALSCHULE

Staatliche Realschule

Schwandorf

Senefelderstraße 14 • 92421 Schwandorf
Telefon 09431 75180 • Fax 09431 751819 •
e-Mail Info@kmk-realschule.de • www.kmk-realschule.de

SCHULE	OHNE RASSISMUS
SCHULE	MIT COURAGE

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 bzw. 09431/7518 0 und Herr StR (RS) Thomas Kapfhammer: kapfhammer@kmk-rs.de bzw. 09431/7518 0)
- die **Beratungslehrkraft** der Schule (Frau StRin (RS) Bettina Hochleitner: hochleitner@kmk-rs.de bzw. Tel.: 09431/7518 0)
- die zuständige **Schulpsychologin** (Frau StRin (RS) Sarah Hartl: hartl@kmk-rs.de bzw. Tel.: 09431/7518 28)

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.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** (Ärzteliste 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)
-



KONRAD-MAX-KUNZ-REALSCHULE

Staatliche Realschule

Schwandorf

Senefelderstraße 14 • 92421 Schwandorf
Telefon 09431 75180 • Fax 09431 751819 •
e-Mail Info@kmk-realschule.de • www.kmk-realschule.de

SCHULE	OHNE RASSISMUS
SCHULE	MIT COURAGE

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)
 - **Bundeskongress 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)
-