

# Depressionen und Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

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

- jede <b>Lehrerin/jeden Lehrer</b> an unserer Schule
- unsere <b>Verbindungslehrkraft: Frau Übelacker</b>
- den <b>Beratungslehrer</b> unserer Schule: <b>Herr Hümmer</b>
- die zuständige <b>Schulpsychologin: Frau Graf</b>
- unsere <b>Jugendsozialarbeiterinnen</b> an der Schule: <b>Frau Bauer, Frau Deyerl und Frau Ludwig</b>

Hilfsangebote bieten auch:

- die <b>Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz</b> : Tel.: 0941/22036 bzw. <a href="mailto:buero@sbopf.de">buero@sbopf.de</a>
- die <b>Erziehungsberatungsstelle</b> in Amberg: Tel: 09621/ 9177330 (Dreifaltigkeitsstr. 3, 92224 Amberg)
- <u>Kliniken in der Oberpfalz</u> :
- <b>Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH)</b> : Außenstelle Amberg: Tel: 09621/ 916668310 (Marienstr. 12, 92224 Amberg)
- <b>Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Weiden</b> : Tel: 0961 3033331 (Söllnerstr. 16, 92637 Weiden)
- <b>Kinderzentrum St. Martin Regensburg</b> : Tel: 0941/465020 (Wieshuberstr. 4, 93509 Regensburg)
- <b>ärztlicher Bereitschaftsdienst</b> : bundesweite Tel.: 116117
- <b>niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie</b> (Ärzt suche unter <a href="http://www.kvb.de">www.kvb.de</a> )
- <b>Psychologische Psychotherapeuten</b> (Therapeutensuche online unter <a href="http://www.kvb.de">www.kvb.de</a> oder <a href="http://www.bptk.de">www.bptk.de</a> (Bundespsychotherapeutenkammer) bzw. telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)

## Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

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

Sie erhalten diese Adressen auch als Faltblatt über die Beratungsstelle.