



Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz
Weinweg 2 • 93049 Regensburg
Tel. 0941-22036 • Fax 0941-22037
www.schulberatung.bayern.de/schulberatung/oberpfalz
info@sbopf.de

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 Baumer und Herr Staudinger)
- die Beratungslehrkraft der Schule (Frau Kemptner – siehe Schulhomepage)
- den zuständigen Schulpsychologen (Herr Kratzer – siehe Schulhomepage)

Hilfsangebote bieten auch:

- die Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz: Tel.: 0941/22036 bzw. info@sbopf.de
- die Erziehungsberatungsstelle in der jeweiligen Region (Amberg, Cham, Neumarkt i.d. Opf., Regensburg, Schwandorf, Tirschenreuth, Weiden)
- 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 (Ärzt suche 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)
- Bundeskonferenz 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)