

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**:
Herrn Appel, Frau Fischer-Dangl
- die **Beratungslehrkraft** der Schule: Frau Lachauer, Tel. 0941 507-3085, Raum 042
- die zuständige **Schulpsychologin**: Frau Hrubesch, Tel. 0941 507-1084, Raum 043
- den **Jugendsozialarbeiter** an der Schule: Herrn Wypior, Tel. 0941 507-5572, Raum 205

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel. 0941 22036;
E-Mail: buero@sbopf.de
- die **Erziehungsberatungsstellen** in Regensburg:
 - Jugend- und familientherapeutische Beratungsstelle der Stadt Regensburg
Tel. 0941 507-2762; E-Mail: erziehungsberatung@regensburg.de
 - Psychologische Beratungsstelle des Diakonischen Werkes Regensburg e. V.
Tel. 0941 2977111; E-Mail: erziehungsberatung@dw-regensburg.de
 - Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge (KJF); Tel. 0941 79982-0; E-Mail: info@eb-regensburg.de
- **Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH)**:
Regensburg 0941 941-1200; täglich 24 h: 0941 941-1260
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Kinderzentrum St. Martin**:
Regensburg 0941 46502-0; info@kinderzentrum-regensburg.de
- **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. Info-telefon 0800 3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region)
- **Krisendienst Horizont:** Tel.: 0941 58181, www.krisendienst-horizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **U 25 Freiburg:** www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)