Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz
Weinweg 2 • 93049 Regensburg
Tel. 0941-22036 • Fax 0941-22037
www.schulberatung.bayern.de/schulberatung/oberpfalz
buero@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** an der Schule

- **Beratungslehrkraft**
  Claudia Schlegel
  Grundschule Sengenthal
  Tel. 0177-5626390
  Telefonsprechstunde: Do 11.10 Uhr - 11.55 Uhr

- **Schulpsychologin**
  Veronika Götz
  Grundschule an der Bräugasse
  Tel.: 01525-2709499
  schulpsychologie-goetz@gmx.de
  Telefonsprechstunde: Fr 8.50 Uhr – 9.35 Uhr

- **Jugendsozialarbeiter** an der Schule
  Wolfgang Biller
  Tel. 0151-51200777
  wolfgang.biller@die-gfi.de

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:** Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de
- die **Erziehungsberatungsstelle** des Landkreises Neumarkt:
  Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der **Caritas**, Ringstr. 59, 92318 Neumarkt, Tel.: 09181/2974-0
  erziehungsberatung@caritas-neumarkt.de
  Außenstelle Parsberg: Aschenbrennerstr. 8, 92331 Parsberg
  Außenstelle Dietfurt: Lohmühlenweg 3, 92345 Dietfurt
- Kliniken in der Oberpfalz:
  Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Amberg, Cham, Regensburg, Weiden)
  Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Kinderzentrum St. Martin, Regensburg, SPZ Weiden
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärztesuche 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.: 0941/58181, www.krisendienst-horizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **U 25 Freiburg**: www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)