



Übersicht über inner- und außerschulische Hilfsangebote bei Depressionen und Angststörungen an Schulen

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

- jede Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens
- die Verbindungslehrer der KRS: Herr Diepold, Herr Meier
- die Beratungslehrer der KRS: Herr Bäumel, Herr Diepold
- die örtliche Schulpsychologin: Frau Zoch (MRS), Tel.: 09181 – 698498231 bzw. elisabeth.zoch@mrs-neumarkt.de

Hilfsangebote bieten auch:

- **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**
Mo bis Do 08.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 16.00 Uhr, Fr 08.00 - 12.00 Uhr: Tel.: 0941 – 22036
bzw. buero@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)

Ansprechpartner in Notfällen, weitere Informationen:

- **Telefonseelsorge**
Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr: Tel.: 0800 - 1110111 oder 0800 - 1110222
telefonseelsorge.de
- **Kopfhoch.de** – Tel.: 0800 – 5458668 (06.00 – 22.00 Uhr), www.kopfhoch.de (Onlineberatung: 24 h)

- **NummerGegenKummer**
 - Kinder- und Jugendtelefon; Beratung von Mo bis Sa 14 - 20 Uhr, Tel.: 116111
 - Elterntelefon; Beratung von Mo bis Fr 9 - 11 Uhr bzw. Di und Do 17 - 19 Uhr
Tel.: 0800 - 1110550

nummergegenkummer.de
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“:**
Kostenlose, anonyme Beratung Mi und Fr 08.30 - 12.30 Uhr bzw. Mo, Di, Do 13 - 17 Uhr
Tel.: 0800 - 3344533
deutsche-depressionshilfe.de
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen** – Tel.: 116117
- **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)
- **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)

Weitere Links:

- **Depressionen – Bayerisches Staatministerium für Gesundheit und Pflege**
stmgp.bayern.de › Vorsorge › Psychische Gesundheit › Depression
- **Bitte stör mich! – Aktiv gegen Depression (Angebot des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege)**
bitte-stoer-mich.de