

Depressionen und Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Schülerinnen und Eltern können sich in Notlagen vertrauensvoll wenden an:

- jede **Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte**:
Susanne Freitag und Volker Butz
- die zuständige **Schulpsychologin**:
Elisabeth Zoch
- die **Beratungslehrkräfte** der Schule:
Klemens Graf & Katharina Macho
- die **Schulsozialpädagogin**:
Teresa Fürst

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**
Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de
- die **Erziehungsberatungsstelle der Caritas**
Ringstr. 59 – Neumarkt – Tel. 09181 – 29740
Email: erziehungsberatung@caritas-neumarkt.de
- 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**:
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)
- **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)
- **„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)