
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** OStRin M. Platzer und StR D. Steinbacher (erreichbar unter platzer.monika@schulen.regensburg.de oder steinbacher.dennis@schulen.regensburg.de)
- die **Beratungslehrkraft** der Schule StDin K. Winkler (erreichbar unter winkler.katrin@schulen.regensburg.de)
- die zuständige **Schulpsychologin** OStRin M. Scharl (erreichbar unter scharl.margit@schulen.regensburg.de oder 0941 507 4045)

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel.: **0941/22036** bzw. buero@sboopf.de
- die **Erziehungsberatungsstellen** in Regensburg:
 - a) Stadt Regensburg: Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg; **0941 507 2762**; erziehungsberatung@regensburg.de
 - b) Diakonie: Prüfeninger Str. 53, 93049 Regensburg; **0941 2977111**; erziehungsberatung@dw-regensburg.de
 - c) Katholische Jugendfürsorge: Ostengasse 31, 03047 Regensburg; **0941 799820**; info@eb-regensburg.de
- **Kliniken in der Oberpfalz**:
 - a) Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Ambulanz: Vitusstraße 3, 93053 Regensburg; 0941 941 4004
 - b) Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Kinderzentrum St. Martin: Wieshuberstraße 4, 93059 Regensburg; 0941 465020
- **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: 0941 116111 (für Jugendliche) und 0800 1110550**; www.nummergegenkummer.de (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **Telefonseelsorge: 0800/1110111 oder 0800/1110222**
- **Kopfhoch.de**: Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz telefonisch und online: **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 Horizonte** - Hilfe bei Suizidgefahr: Hemauerstr. 8, 93047 Regensburg; **0941 58181**; www.krisendienst-horizont.de
- **U 25 Freiburg** - anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken: www.u25-freiburg.de