Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Depressionen und Angststörungen

Information und Unterstützung innerhalb der Schule

für Kinder, Jugendliche und Eltern

Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern können sich vertrauensvoll wenden an:

- jede **Lehrerin und jeden Lehrer deines Vertrauens**
- deine/n **Klassleiter/in**
- die **Verbindungslehrkräfte** *(*André Oppitz, a.oppitz@schule.gym-new.de und Frank Uhl, uhl.gymnew@email.de*)*
- die **Beratungslehrerin** der Schule (Melanie Sertl, MSertl@gy-new.de)
- die zuständige **Schulpsychologin** (Marietta Wagner, per Email an MWagner@schule.gym-new.de oder telefonisch unter 0172/6585170 oder 09602/941518)

Unterstützung bietet auch

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:**
  Tel.: 0941/22036 bzw. info@sbopf.de

Weitere Anlaufstellen und Informationen auch außerhalb der Schulzeit

für Jugendliche:

- **Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“**
  Tel.: 116 111 bzw. www.nummergegenkummer.de
  Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr; auch Online-Beratung per Mail oder Chat anonym und kostenfrei von Handy und Festnetz

- **FIDEO (Fighting depression online)**
  www.fideo.de
  u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen

- **Kopfhoch.de-Beratungsstelle**
  Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr) oder www.kopfhoch.de (Onlineberatung: 24 h)
  telefonische und online Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz

- **FRD (Freunde fürs Leben e.V.)**
  https://www.frnd.de/hilfe/lass-dir-helfen/
  (u.a. Hilfsangebote-Finder vor Ort, am Telefon, Online, …)

- **bke-Jugendberatung (Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.)**
  https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html (anonyme Onlineberatung)

- **Telefonseelsorge:**
  Tel.: 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 (24 Stunden erreichbar)
- **U 25 Freiburg**
  www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- **Koordinationsstelle für Psychotherapie Kassenärztliche Vereinigung Oberpfalz**
  Tel.: 0941/39 63 199 (Mo – Do 8:30-12:00 Uhr und Fr 9:00-13:00 Uhr)
  www.kvb.de (unter dem Menüpunkt „Service“)
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“**
  Tel.: 0800/33 44 533 und www.deutsche-depressionshilfe.de
  (Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region)
- **NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)**
  www.nakos.de (Hilfe bei der Suche nach Selbsthilfegruppen)

für Eltern und Erziehungsberechtigte:

- die **Erziehungsberatungsstellen** für Kinder, Jugendliche und Eltern
  - in Weiden: Tel.: 0961 3917400 bzw.
    https://www.beratungsstelle-weiden.de/ueber-uns
  - in Tirschenreuth: Tel.: 09631 3363 bzw.
    https://www.beratungsstelle-tirschenreuth.de/start
- **Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“**
  Tel.: 0800/110 0 550 bzw. www.nummergegenkummer.de
  von Montag - Freitag von 9 – 17 Uhr; zusätzlich Dienstag und Donnerstag bis 19 Uhr
- **bke-Onlineberatung für Eltern (Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.)**
  https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html
  Beratung bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**
  bundesweite Tel.: 116117
- **Krisendienst Horizont:**
  Tel.: 0941/58181 bzw. www.krisendienst-horizont.de
  Hilfe bei Suizidgefahr
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“**
  Tel.: 0800/3344533 und www.deutsche-depressionshilfe.de
  (Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region)

Klinken und Therapie in der Oberpfalz

- **Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH)**: Amberg, Cham, Regensburg, Weiden
    - **Ambulanz und Tagesklinik Weiden**: 0961/39 16 70
    - **Regensburg:** 0941/941 40 04
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**: Kinderzentrum St. Martin in Regensburg, SPZ Weiden
    - **Weiden:** 0961/30 33 331
- **Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Psychologische Psychotherapeuten**

  Ärzte- und Therapeutensuche online unter www.kvb.de oder www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) bzw.
  Tel.: 0921/78 77 65-40 410 (telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie)

- **Koordinationsstelle für Psychotherapie Kassenärztliche Vereinigung Oberpfalz**

  Tel.: 0941/39 63 199 (Mo – Do 8:30-12:00 Uhr und Fr 9:00-13:00 Uhr)
  www.kvb.de (unter dem Menüpunkt „Service“)