



Depressionen und Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

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

Innerschulische Hilfsangebote:

- jede Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens
 - die Verbindungslehrkräfte (*Elisabeth Bauer, StRin FS,*
Benedikt Beiderbeck StR FS)
 - die Beratungslehrkraft der Schule (*Margarete Zirngibl, StRin F*)
- Alle Lehrkräfte sind über das Sekretariat: Tel. 09402/948338-0 erreichbar.*

die zuständige Schulpsychologin (*Sabine Schmidt, StRin FS,*

Tel. 0941/ 507-2272
Mobil: 0175/ 5896862
E-Mail: sabine.blau@t-online.de)

die Jugendsozialarbeiterin an der Schule: Frau Michaela Ziegler Pawa

Telefon: 09402/ 948338-26
mobil: 0151/292 15405
E-Mail: jas@sfz-regenstauf.de

Außerschulische Hilfsangebote:

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

- **Erziehungsberatungsstellen:**

Erziehungsberatungsstelle der Stadt Regensburg, Amt für Jugend und Familie:

(0941) 507-2762
Fax:(0941) 507-2766
Email: erziehungsberatung@regensburg.de

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge:

Ostengasse 3193047 Regensburg
Telefon:(0941) 7 99 82-0
Email: info@beratungsstelle-regensburg.de
Internet: www.beratungsstelle-regensburg.de/

Psychologische Beratungsstelle des Diakonischen Werkes Regensburg:

Prüfeninger Straße 5393049 Regensburg

Telefon:(0941) 2 97 71-11

Email:erziehungsberatung@dw-regensburg.de

Internet:www.diakonisches-werk-regensburg.de.

Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH) Regensburg:

Tel.: 0941 941-4001

Fax: 0941 941-4005

E-Mail: klinik.kip-r@medbo.de

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) der Katholischen Jugendfürsorge: Kinderzentrum St. Martin in Regensburg:

Wieshuberstr. 4

93059 Regensburg

Telefon: 0941 - 46502-0

Fax: 0941 - 46502-40

E-Mail: info@kinderzentrum-regensburg.de

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Weiden:

Telefon: 0961 303-3331 oder -3334

- **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)