

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote zu Depressionen und Angststörungen

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

- jede **Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte S. Troll**, sebastian.troll@sfz-schwandorf.de
- die **Beratungslehrkraft** der Schule B. Martan, birgit.martan@sfz-schwandorf.de
- die zuständige **Schulpsychologin** Chr. Bauer 09651-918 592
- die **Jugendsozialarbeiterin** P. Luber, 09431 9970219, patricia.luber@johanniter.de

Hilfsangebote bieten auch:

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



- die **Erziehungsberatungsstelle für Schwandorf:**
Kath. Jugendfürsorge Regensburg
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
Höflingerstrasse 11
92421 Schwandorf
Telefon: 09431 / 99 70-10 Telefax: 09431 / 99 70-120
info@beratungsstelle-schwandorf.de



- Kliniken/Ärzte 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)

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
- www.kopfhoch.de Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz
Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr), Onlineberatung: 24 h
- **Bundskonferenz 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)

Nummer**gegen**Kummer

