

Depressionen und Angststörungen:

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

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

Innerschulische Hilfsangebote:

- die **Verbindungslehrkräfte** (Herr Mario Schiegerl-Höldrich, Frau Christine Schmid, 09672/9208800)
- den **Jugendsozialarbeiter** der Schule (Herr Alexander Mauritz, 09672/9208812)
- die zuständige **Beratungslehrkraft** der Schule (Frau Kirsten Fricke 09471/6019800 bzw. nur_fuer_schueler@gmx.de)
- die zuständige **Schulpsychologin** (Frau Susanne Högerl-Woog, 09671/300164 bzw. susanne.hoegerl@schulpsychologie-schwandorf.de)

Außerschulische Hilfsangebote:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:**

Weinweg 2

93049 Regensburg

Tel. 0941-22036

Fax 0941-22037

www.schulberatung.bayern.de/schulberatung/oberpfalz

buero@sbopf.de

- die **Erziehungsberatungsstelle** in der jeweiligen Region (Amberg, Cham, Neumarkt i.d. Opf., Regensburg, Schwandorf, Tirschenreuth, Weiden)
zuständige Erziehungsberatungsstelle 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 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)