

## 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** (Frau Maria Hintereder, Frau Dr. Vera Knoll)
- die **Beratungslehrkraft** an unserer Schule (Frau Regina Werner)
- die zuständige **Schulpsychologin** für uns, tätig an der Staatl. Realschule Furth im Wald, Frau Marion Schmid, Tel.: 09973/804754

### Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel.: 0941/22036 bzw. [buero@sbopf.de](mailto:buero@sbopf.de)
- die **Erziehungs-, Jugend- u. Familienberatungsstelle** in Cham, Tel.: 09971/79974, [www.eb-cham.de](http://www.eb-cham.de)
- Kliniken in der Oberpfalz:
- **Institutsambulanz + Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie des BKH Regensburg** in Cham, August-Holz-Straße 1, Eingang Tiergartenstraße, Tel.: 09971/766559500, [www.medbo.de](http://www.medbo.de)
- **Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH)** in Regensburg, Tel.: 0941/9410, [www.medbo.de](http://www.medbo.de)
- **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](http://www.kvb.de))
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de) oder [www.bptk.de](http://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](http://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](http://www.kopfhoch.de) (Onlineberatung: 24 h)
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung:** bke-Onlineberatung [www.bke.de](http://www.bke.de) (Elternberatung sowie Jugendberatung)
- **„FIDEO“ (Fighting depression online):** [www.fideo.de](http://www.fideo.de) (u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“:** [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://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](http://www.krisendienst-horizont.de) (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **U 25 Freiburg:** [www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de) (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)