

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**
- die **Beratungslehrkraft** unserer Schule (*maria.weigl@fosbos-neumarkt.de*)
- die zuständige **Schulpsychologin/den zuständigen Schulpsychologen**
-
- **Hilfsangebote bieten auch:**
- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sboopf.de
- die **Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**, Ringstr. 59, 09181/29740
- **Kliniken in der Oberpfalz:**
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Regensburg, Amberg Medbo(KJP) Regensburg auch ambulant
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Kinderzentrum St. Martin, Regensburg
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**: bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
Ärztésuche unter www.kvb.de
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutesuche online unter www.kvb.de oder www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) bzw. telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)
- **Sozialpsychiatrischer Dienst** der Diakonie, Friedenstraße 33 Tel.: 46400
- **Jugendamt/Sozialamt**, Tel.: 09181/470-0
- **Gesundheitsamt**, Tel.: 470-512 auch anonyme Beratung und Vermittlung

Bei Selbstmordgefahr:

1. Gesundheitsamt od. behandelnder Arzt

2. Polizei

Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **„Die Nummer gegen Kummer“** (Sorgentelefon für Kinder und junge Leute der Rumelsberger Anstalten) 0800/7234422 (nicht täglich)
- **Ambulanter Krisendienst Nürnberg-Fürth**, Hessenstr. 10, Tel.: 0911/424855-0 (nicht immer)
- **Krisendienst Mittelfranken – Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen**, Tel: 0911/424855-0, info@krisendienst-mittelfranken.de
- **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer): 116111** bzw. www.nummergegenkummer.de (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung),
- **Telefonseelsorge**: 0800/1110111 oder 0800/1110222, kostenfrei, rund um die Uhr;
- **Offene Tür Nürnberg** Jakobsplatz 1, Tel.: 0911/209702
- **Krisendienst „HORIZONT“ Hilfe bei Selbstmordgefahr**, Hemauerstr. 8 Regensburg Tel.: 0941/58181
- **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 Suizidge-danken)