

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:**
Tel. Sekretariat: 08462/90 55 17
- die **Beratungslehrkraft** der RS Berching: **Eva-Maria Kollmuß**,
Tel. Sekretariat: 08462/90 55 17, E-Mail: ko@rs-berching.de
- die zuständige **Schulpsychologin:** **Elisabeth Zoch**,
MRS Neumarkt, Tel.: 09181/69 84 98 231, E-Mail: elisabeth.zoch@mrs-neumarkt.de

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:** *Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de*
- die **Erziehungsberatungsstelle Neumarkt** der CARITAS: *Tel.: 09181/2974-0, www.erziehungsberatung-neumarkt.de*

Kliniken 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** (Ärztetesuche 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):** Tel.: **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)
- **Bundeskongferenz 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)