

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 **Beratungslehrkraft** der Schule *Nicola Degel*
Tel.: 0941/ 80114 E-Mail: beratung.degel@acor.de
- die zuständige **Schulpsychologin der Schule** *Katharina Winter*
Tel.: 0941/507-1937, winter.katharina@schulen.regensburg.de

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de
- **Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH)**, 0941/941-4004 bzw. linik-kjp-r@medbo.de
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Kath. Jugendfürsorge**, Ostengasse 31, 93047 Regensburg Telefon: 0941/799820
- **Erziehungsberatungsstelle der Stadt Regensburg**, Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg Telefon: 0941/507-2762 bzw. erziehungsberatung@regensburg.de
- **Psychologische Beratungsstelle**, Ehe- und Partnerschaftsberatung, Lebensberatung der Diakonie Regensburg, Prüfeninger Straße 53, 93049 Regensburg, Telefon: 0941/29771-11 bzw. erziehungsberatung@dw-regensburg.de
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**: Kinderzentrum St. Martin, Regensburg
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**: bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärztete 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. 0800/1110333**
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)