



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** (*Martina Maier, Ronny Tölzer*)
- die **Beratungslehrkraft** der Schule (*Evelyn Gleixner, evise@mail@web.de*)
- den zuständigen **Schulpsychologen** *Dieter Bauer, 09602 798810, dbauer@scha-new.bayern.de, Infos auf der Homepage des Schulamtes <https://schulamt.neustadt.de/Sites/Schulberatung/Beratungslehrkraefte>*
- die **Jugendsozialarbeiterin** an der Schule (*Nadine Gehlert, 0174 1744842, NGehlert@neustadt.de*)

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de
- die **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern**
Josef-Witt-Platz 1, 92637 Weiden i.d.OPf., Telefon: 0961 391740-0 bzw. sekretariat@eb-weiden.de
- Kliniken in der Oberpfalz:
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH) Weiden
Sebastianstraße 27, 92637 Weiden, Telefon: 0961 391670 bzw. linik-kjp-wen@medbo.de
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): SPZ Weiden
Söllnerstraße 16, 92637 Weiden, Telefon: 0961 303 3331 bzw. spz@kliniken-nordoberpfalz.de
- **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)
- **Bundskonferenz 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.: 0941/58181, www.krisendienst-horizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **U 25 Freiburg**: www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)