Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz
Weinweg 2 • 93049 Regensburg
Tel. 0941-22036 • Fax 0941-22037
www.schulberatung.bayern.de/schulberatung/oberpfalz
buero@sbopf.de

HIER GIBT ES HILFE BEI SORGEN UND NÖTEN:

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**

- **Birgit Zangl, L**
  Beratungslehrkraft hier an der Schule: **Mo, Do, Fr**

- **Dieter Bauer*BR***
  zuständiger Schulpsychologe
  Telefonsprechzeit: **09602 / 798810**
  Mittwoch, 15:00 - 16:00 Uhr,
  Freitag, 08:30 - 09:30 Uhr,
  Direktfax 09602 / 79978810,
  e-mail:dbauer@schulamt.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. klinik-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** (Ärztesuche 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)
- **Bundeskonferenz 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)