

## **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 **Verbindungslehrkraft Frau Julia Karl, 09651-917883**
- die **Beratungslehrkraft der Schule Frau Ingrid Bayer, 0941-9414111**
- die **Schulpsychologin Frau Christine Bauer, 09651 – 918592**  
[Chr-bauer@gmx.de](mailto:Chr-bauer@gmx.de)
- die **Jugendsozialarbeiterin Frau Alexandra Simon, 09651/9180512**  
[ASimon@neustadt.de](mailto:ASimon@neustadt.de)

**Hilfsangebote bieten auch:**

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz ([buero@sbopf.de](mailto:buero@sbopf.de)):**  
0941/22036  
die **Erziehungsberatungsstelle** in Weiden ([sekretariat@eb-weiden.de](mailto:sekretariat@eb-weiden.de)):  
0961/3917400
- Kliniken in der Oberpfalz:  
**Kinder- und Jugendpsychiatrie in Weiden ([linik-kjp-wen@medbo.de](mailto:linik-kjp-wen@medbo.de)):**  
0961/39167-0  
**Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) in Weiden ([spz@kliniken-nordoberpfalz.ag](mailto:spz@kliniken-nordoberpfalz.ag)):**  
0961/3033331  
**ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie (Ärztete suche unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de))**
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de) oder [www.bptk.de](http://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](http://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](http://www.kopfhoch.de) (Onlineberatung: 24 h)
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung:** bke-Onlineberatung [www.bke.de](http://www.bke.de) (Elternberatung sowie Jugendberatung)
- **„FIDEO“ (Fighting depression online):** [www.fideo.de](http://www.fideo.de) (u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“:** [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://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](http://www.krisendienst-horizont.de) (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **U 25 Freiburg:** [www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de) (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidge-danken)