

Depressionen und Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Kinder, Jugendliche und ihre Eltern können sich in Notlagen vertrauensvoll wenden an:

1. Schulische Ansprechpartner:

Aufgabenbereich	Name	Kontaktaufnahme
jede Lehrkraft des Vertrauens		persönlich oder schriftlich über das Postfach im Lehrerzimmer
Verbindungslehrkraft	Herr Ubl	persönlich oder schriftlich über das Postfach im Lehrerzimmer
Verbindungslehrkraft	Frau Weitzer	persönlich oder schriftlich über das Postfach im Lehrerzimmer
Beratungslehrkraft	Frau von Eisenhart Rothe	persönlich, schriftlich über das Postfach im Lehrerzimmer oder per E-Mail: katharina.eisenhart@jmf-gymnasium.de
Schulpsychologin	Frau Zeitouni	persönlich, schriftlich über das Postfach im Lehrerzimmer oder per E-Mail: noura.zeitouni@jmf-gymnasium.de

2. Außerschulische Ansprechpartner:

Name/Institution	Adresse	Kontaktdaten
Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz	Weinweg 4 93049 Regensburg	Tel.: 0941/22036 E-Mail: buero@sbopf.de
Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der KJF	Höflingerstraße 11 992421 Schwandorf	Tel.: 09431/997010 E-Mail: info@beratungsstelle-schwandorf.de
Sozialpädiatrisches Zentrum Kinderzentrum St. Martin	Wieshuberstraße 4, 93059 Regensburg	Tel.: 0941/465020 E-Mail: info@kinderzentrum-regensburg.de
Sozialpädiatrisches Zentrum Weiden	Bismarckstraße 25 92637 Weiden	Tel. 0961/303-3331 E-Mail: spz@kliniken-nordoberpfalz.ag
Kinder- und Jugendpsychiatrie Regensburg	Vitusstraße 3 93053 Regensburg	Tel.: 0941/941-4004 E-Mail: klinik-kjp-r@medbo.de
niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie	Suche online: www.kvb.de	
Psychologische Psychotherapeuten	Suche online: www.kvb.de oder www.bptk.de telefonisch: Koordinationsstelle Psychotherapie : 0921/787765-40410	
ärztlicher Bereitschaftsdienst		bundesweit Tel.: 116117

3. Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen

Name/Institution	Kontaktdaten	Bemerkungen
Kinder- und Jugendtelefon „NummergegenKummer“	bundesweit Tel.: 116111 www.nummergegenkummer.de	anonym und kostenlos vom Handy/ Festnetz montags – samstags von 14-20 Uhr online-Beratung per Mail oder Chat
Telefonseelsorge	Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222	
Beratung für junge Men- schen „Kopfhoch.de“	Tel.: 0800/5458668 www.kopfhoch.de	anonym und kostenlos von 6-22 Uhr online-Beratung per Mail oder Chat
Bundeskongress für Erzie- hungsberatung e.V.	www.bke.de	online-Beratung für Jugendliche und Eltern
„FIDEO“ (Fighting depression online)	www.fideo.de	Forum zum Austausch, Selbsttest, Fachinformationen über Depressio- nen, ...
Deutsche Depressionshilfe	Tel.: 0800/3344533 www.deutsche-depressions- hilfe.de	Infotelefon online-Foren, Selbsttest, Fachinfor- mationen über Depressionen, regio- nale Hilfsangebote, ...
Krisendienst Horizont	Tel.: 90941/58181 www.krisendienst-horizont.de	Hilfe bei Suizidgefahr
[U25] Freiburg	Tel.: 0761/3 33 88 www.u25-freiburg.de	anonym und kostenlos (online-)Be- ratung bei Krisen und Suizidgedan- ken