
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**

Wölfel, Elke

Realschule am Kreuzberg Burglengenfeld
Elke.Wölfel@realschuleburglengenfeld.de
Sprechstunde: Donnerstag, 10:30 – 11:15 Uhr

Zademack, Katrin

Realschule am Kreuzberg Burglengenfeld
Katrin.Zademack@realschuleburglengenfeld.de
Sprechstunde: Donnerstag, 10:30 – 11:15 Uhr

- die **Beratungslehrkraft** der Schule

Sigl, Markus

Realschule am Kreuzberg Burglengenfeld
Markus.Sigl@realschuleburglengenfeld.de
Sprechstunde: Montag, 10:30 – 11:15 Uhr

- die zuständige **Schulpsychologin**

Becker, Eva-Maria

Realschule am Kreuzberg Burglengenfeld
Eva-Maria.Becker@realschuleburglengenfeld.de
Telefonsprechstunden: unter 09471 31993-420 nach aktuellem Plan
(siehe Homepage)

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**:
Tel.: 0941 22036 bzw. buero@sbopf.de
- die **Erziehungsberatungsstelle** in der jeweiligen Region (Amberg, Cham, Neumarkt i. d. Opf., Regensburg, Schwandorf, Tirschenreuth, Weiden)
Kliniken in der Oberpfalz:
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Amberg, Cham, Regensburg, Weiden
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Kinderzentrum St. Martin, Regensburg, SPZ Weiden
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**: bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärzt suche unter www.kvb.de)
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeuten suche online unter www.kvb.de oder www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) bzw. telefonisch über die Koordination stelle 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)
- **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)