

---

## **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**

**Freiss Thomas**

**Deiml Petra**

erreichbar über den Schulmanager oder im Rahmen der Sprechstunden

- die **Beratungslehrkraft** der Schule

**Sigl, Markus**

Realschule am Kreuzberg Burglengenfeld

Markus.Sigl@realschuleburglengenfeld.de

- Sprechstunde: siehe Schulmanager bzw. Homepage

- die zuständige **Schulpsychologin**

**Becker, Eva-Maria**

Realschule am Kreuzberg Burglengenfeld

Eva-Maria.Becker@realschuleburglengenfeld.de

Telefonsprechstunden: unter 09471 319934-20 nach aktuellem Plan  
(siehe Homepage)

### Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**:  
Tel.: 0941 22036 bzw. [buero@sbopf.de](mailto: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](http://www.kvb.de))
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeuten suche online unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de) oder [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) bzw. telefonisch über die Koordination sstelle 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)
- **Bundeskongferenz 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 Suizidgedanken)