

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 **Beratungslehrkraft:** *Ramona Fuchs, Lin*
Sprechzeit: Freitag, 10.25 – 11.10 Uhr
Tel. 09433 / 315
Fax. 09433 / 901 612
Email: fuchs-ramona@gmx.net
- die zuständige **Schulpsychologin:** *Susanne Högerl-Woog (Dipl.-Psych.)*
Sprechzeit: Freitag, 10.00 – 13.00 Uhr
Tel. 09671 / 300 164
Fax. 09671 / 915 09
Email: susanne.hoegerl@schulpsychologie-schwandorf.de

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/Opf., Regensburg, Schwandorf, Tirschenreuth, Weiden)

für Schwandorf:

- Kath. Jugendfürsorge Regensburg
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
Höflingerstrasse 11
92421 Schwandorf

Telefon: 09431 / 99 70-10
Telefax: 09431 / 99 70-120
info@beratungsstelle-schwandorf.de

- Kliniken in der Oberpfalz:

Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Amberg, Cham, Regensburg, Weiden)

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): im Klinikum Weiden Tel. 0961 / 303-3331 oder -3334

- **ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
-
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärzt suche 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
- **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)