



## **Depressionen, Angststörungen und Krisen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote**

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

- die **Jugendsozialarbeiterin N.N.**  
Staatl. Realschule Regenstauf, Raum 049  
Telefon: 09402 781814-17  
[jas@rs-regenstauf.de](mailto:jas@rs-regenstauf.de)  
Montag – Donnerstag: xxx Uhr  
Freitag: xxx Uhr  
sowie nach Vereinbarung
- **jede Lehrerin / jeden Lehrer** des Vertrauens
- die **Verbindungslehrkräfte Bernhard Schulz und Florian Wittmann**
- die **Beratungslehrkräfte** der Schule:

**Katrin Aschenbrenner**  
Ratsuchende der 8. – 10. Jahrgangsstufe

Sprechzeiten nach telefonischer  
Vereinbarung bitte über das Sekretariat  
Mail:  
[Katrin.Aschenbrenner@schule.bayern.de](mailto:Katrin.Aschenbrenner@schule.bayern.de)

**Susanne Frey**  
Ratsuchende der 5. - 7. Jahrgangsstufe

Sprechzeiten nach telefonischer  
Vereinbarung bitte über das Sekretariat  
Mail:  
[Susanne.Frey@schule.bayern.de](mailto:Susanne.Frey@schule.bayern.de)

- den zuständigen **Schulpsychologen**  
**Alexander Lentner**  
Staatliche Realschule Regenstauf, Raum 204 A  
[schulpsychologie@rs-regenstauf.de](mailto:schulpsychologie@rs-regenstauf.de)

Telefon: 09402/781814-144 während der Telefonsprechzeiten (aktuell unter:  
<https://rs-regenstauf.de/schulfamilie/schulpsychologe>) sowie nach Vereinbarung

## Hilfsangebote bieten auch

- die **Erziehungsberatungsstellen** in der jeweiligen Region (Regensburg, Amberg, Neumarkt, Cham, Schwandorf, Weiden, Tirschenreuth)
- **Kinder- und Jugendpsychiatrie** am Bezirksklinikum (BKH): Regensburg, Amberg, Cham, Weiden
- der **ärztliche Bereitschaftsdienst**: bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärzt suche unter <http://www.kvb.de>)
- Psychologische **Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de) bzw. telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921 787765-40410 oder [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer))
- die **Staatliche Schulberatungsstelle** für die Oberpfalz: Tel.: 0941 22036 bzw. [info@sbopf.de](mailto:info@sbopf.de)

## 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 auch für Erwachsene**: 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)
- Bundeskonferenz 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.: 0941 58181, <https://www.caritas-regensburg.de/horizont> (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **U 25 Nürnberg**: [www.u25-nuernberg.de](http://www.u25-nuernberg.de) (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)