

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

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

- die **Jugendsozialarbeiterin**

Laura Panzer

Staatl. Realschule Regenstauf, Raum 049

Telefon 09402 781814-17

jas@rs-regenstauf.de

Montag – Donnerstag: 7:30 – 16:00 Uhr

Freitag: 7:30 – 13.30 Uhr sowie nach Vereinbarung

- jede **Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte Sabine Kramheller und Florian Wittmann**
- die **Beratungslehrkräfte** der Schule

Katrin Aschenbrenner

Ratsuchenden der 8. – 10. Jahrgangsstufe

Sprechzeiten:

Donnerstag, 08:45 Uhr – 09:30 Uhr

sowie nach telefonischer Vereinbarung

Terminvereinbarungen bitte über das Sekretariat

Mail: ask@max-vdr.de

Susanne Frey

Ratsuchenden der 5. - 7. Jahrgangsstufe

Dienstag, 10:40 - 11:25 Uhr

sowie nach telefonischer Vereinbarung

-> Telefon: 09402 7818140

Mail: frs@max-vdr.de

- die zuständige **Schulpsychologin**

Stimpel Eva-Maria

Realschule am Kreuzberg Burglengenfeld

Eva-Maria.Stimpel@realschuleburglengenfeld.de

Telefonsprechstunden: Montag 11:30-13:00 Uhr, Dienstag 13:15-14:00 Uhr,

Mittwoch 11:30-13:00 Uhr unter 09471 8095-24

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Erziehungsberatungsstellen** in der jeweiligen Region (Regensburg, Amberg, Cham, Schwandorf)
- **Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH):** Regensburg, Amberg, Cham
- **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)
- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:** Tel.: 0941 22036 bzw. buero@sbopf.de

Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer):** 116111 bzw. 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 (Onlineberatung: 24 h)
- **Bundskonferenz 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)