

Depressionen und Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen vertrauensvoll wenden an:

- **Schulpsychologin: Andrea Bitterer**, Oberstudienrätin
☎0160 5975354
andrea.bitterer@bsz-wiesau.de
- **Mobiler Sonderpädagogischer Dienst: Bettina Mühlbauer**,
Oberstudienrätin
0160 90379062
bettina.muehlbauer@bsz-wiesau.de
- **Beratungslehrer: Michael Heinzmann**, Oberstudienrat
michael.heinzmann@bsz-wiesau.de
- **Verbindungslehrkräfte:**

Berufsschule:
Bernd Fröhlich, Fachlehrer

bernd.froehlich@bsz-wiesau.de

- jede **Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens**

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:**

Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de

- die **Erziehungsberatungsstelle** in der jeweiligen Region:

Amberg: Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern,
Dreifaltigkeitsstraße 3, 92224 Amberg, 09621/9177330

Cham: Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern,
Kleemannstraße 36, 93413 Cham, 09971/79974

Neumarkt in der Oberpfalz: Erziehungsberatung, Ringstraße 59,
92318 Neumarkt in der Oberpfalz, 09181/29740

Regensburg: Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle,
Ostengasse 31, 93047 Regensburg, 0941/799820

Schwandorf: Erziehungs- Jugend- u. Familienberatungsstelle,
Höflingerstraße 11, 92421 Schwandorf, 09431/997010

Tirschenreuth: Erziehungs-, Jugend- und
Familienberatungsstelle, Kirchpl. 4, 95643 Tirschenreuth,
09631/3363

Weiden: Erziehungs-, Jugend und Familienberatungsstelle,
Josef-Witt-Platz 1, 92637 Weiden in der Oberpfalz,
0961/3917400

- **Kliniken:**

Amberg: Kinder- und Jugendpsychiatrie, Marienstraße 12,
92224 Amberg, 09621/916668310

Cham: Kinder- und Jugendpsychiatrie, August-Holz-Straße 1,
93413 Cham, 0971/766559500

Regensburg: Kinder und Jugendpsychiatrie,
Universitätsstraße 84, 93053 Regensburg, 0941/9414004

Weiden: Kinder- und Jugendpsychiatrie, Sebastianstraße 27,
92637 Weiden, 0961/391670

Regensburg: Bezirksklinikum, Universitätsstraße 84, 93053
Regensburg, 0941/9410

Wöllershof: Bezirksklinikum, Wöllershof 1, 92721 Störnstein,
09602/780

- **Sozialpädiatrische Zentren:**

Weiden: Sozialpädiatrisches Zentrum, Söllnerstraße 16,
92637 Weiden in der Oberpfalz, 0961/3033331

Regensburg: Kinderzentrum St. Martin, Wieshuberstraße 4,
93059 Regensburg, 0941/465020

- **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 0921/88099-40410

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)