



Übersicht über inner- und außerschulische Hilfsangebote bei Depression und Angststörung

Depression und Angststörungen sind psychische Erkrankungen, die auch bei Schülerinnen und Schülern auftreten können und oft vom Umfeld nicht oder erst spät erkannt werden. Eine frühe Diagnose und die entsprechende Therapie sind daher sehr wichtig, um Maßnahmen zur Hilfe erfolgreich einleiten zu können. In der folgenden Übersicht werden Wege zu geeigneten Beratungseinrichtungen und Hilfsangeboten speziell für die Realschule im Stiftland Waldsassen aufgezeigt, an die sich Kinder und Jugendliche aber auch Erziehungsberechtigte in Notlagen vertrauensvoll wenden können.

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

- jede **Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte** Herrn Löw und Herrn Baumgärtner
- die **Beratungslehrkraft** der Schule Frau Meier
- die für unsere Schule zuständige **schulpsychologische Beraterin**
Frau Miriam Bayer-Schmidt (Staatliche Schulpsychologin)
Pestalozzistr. 14, 92648 Vohenstrauß
Mail: schupsy@bayerschmidt.com
Telefonische Sprechzeiten (09651 923017): Dienstag 8:15 - 9:15 Uhr / Freitag 9:30 – 11:00 Uhr

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle Tirschenreuth**
Kirchplatz 4, 95643 Tirschenreuth
Mail: info@eb-tirschenreuth.de
Tel: 09631 3363, Fax: 09631 300343
Web: <https://www.beratungsstelle-tirschenreuth.de>
- die **Staatliche Schulberatungsstelle** für die Oberpfalz
Weinweg 2, 93049 Regensburg
Mail: buero@sboopf.de
Tel: 0941 22036, Fax: 0941 22037
Web: <https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/oberpfalz.html>
- **Kliniken** in der Oberpfalz:
 - Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Amberg, Cham, Regensburg, Weiden
 - Kinder- und Jugendpsychiatrie Weiden, Tagesklinik, Institutsambulanz
Sebastianstraße 27, 92637 Weiden
Tel: 0961 391670, Fax: 0961 3916779, Mail: klinik-kjp-wen@mebo.de
 - Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):
 - Söllnerstraße 16, 92637 Weiden
Tel: 0961 3033331, Fax: 0961 3033339, Mail: spz@kliniken-nordoberpfalz.ag
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst:** Tel: 116117



- niedergelassene **Kinderärzte** und **Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
Ärztensuche im Web: www.kvb.de
- **Psychologische Psychotherapeuten:**
 - Therapeutensuche im Web: www.kvb.de
 - Bundespsychotherapeutenkammer: Web: www.bptk.de Tel: 0921 78776540410

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)
- **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 (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)

Stephan Drexler, RSD (Schulleitung der Realschule im Stiftland Waldsassen)