

## Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz

Weinweg 2

93049 Regensburg

Tel. 0941-22036

[www.schulberatung.bayern.de/schulberatung/oberpfalz](http://www.schulberatung.bayern.de/schulberatung/oberpfalz)

[buero@sbopf.de](mailto:buero@sbopf.de)



## 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 Verbindungslehrkraft **Christine Diem**  
Erich Kästner Mittelschule  
Tel: 09188-94100
- die Beratungslehrkraft der Schule **Katharina Kunzendorfer**  
Mail: [Katharina.Kunzendorfer@schule.bayern.de](mailto:Katharina.Kunzendorfer@schule.bayern.de)  
09181-41488
- die zuständige Schulpsychologin **Katrin Wulff**  
Schulpsychologische Beratungsstelle  
Mühlstraße 3  
92318 Neumarkt  
Tel: 09181- 475218  
Mail: [wulff.schulamt@landkreis-neumarkt.de](mailto:wulff.schulamt@landkreis-neumarkt.de)

### Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle** für die Oberpfalz:  
Tel.: 0941/22036  
[buero@sbopf.de](mailto:buero@sbopf.de)
- die **Psychologische Beratungsstelle** für Eltern, Kinder und Jugendliche der Caritas  
Neumarkt Erziehungs- und Familienberatung  
Ringstraße 59  
92318 Neumarkt  
Tel: 09181 2974-0  
Mail: [erziehungsberatung@caritas-neumarkt.de](mailto:erziehungsberatung@caritas-neumarkt.de)  
[www.erziehungsberatung-neumarkt.de](http://www.erziehungsberatung-neumarkt.de)

- Kliniken in der Oberpfalz: Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Amberg, Cham, Regensburg, Weiden  
**Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Kinderzentrum St. Martin, Regensburg, SPZ Weiden
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst:**  
bundesweite Tel.: 116117 - niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
(Ärzt suche unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de))
- **Psychologische Psychotherapeuten**  
Therapeutensuche online unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de) oder [www.bptk.de](http://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](http://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](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  
[www.krisendienst-horizont.de](http://www.krisendienst-horizont.de) (Hilfe bei Suizidgefahr)
- U 25 Freiburg: [www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de) (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)