

Depressionen und Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote GS Prüfening

Kinder und Eltern der Grundschule Prüfening können sich in Notlagen vertrauensvoll wenden an:

- jede **Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule (*Herr Klaus Ederer, Kontakt: Edererklaus@web.de bzw. 0941/507-3931*)
- die zuständige **Schulpsychologin** (*Frau Dr. Barbara Gottschling, Kontakt: schulpsychologin@web.de bzw. 0941/507 - 5948*)
- die **Jugendsozialarbeiterinnen** an der Schule (*Frau Daniela Wild, Kontakt: Wild.Daniela@regensburg.de bzw. 0941/507 - 5945, Frau Astrid-Meindl-Vogl, Kontakt: Meindl-Vogl.Astrid@regensburg.de bzw. 0941/507 – 5943, Frau Anna Sonnleitner, Kontakt: Sonnleitner.Anna@regensburg.de bzw. 0941/507 - 5945*)

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de
- die **Erziehungsberatungsstellen in Regensburg**:
Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge, Ostengasse 31, 93047 Regensburg, Kontakt: info@beratungstelle-regensburg.de
Erziehungsberatungsstelle der Stadt Regensburg, Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg, Kontakt: erziehungsberatung@regensburg.de
- **Kliniken in der Oberpfalz**:
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Universitätsstr. 84 93053 Regensburg, Kontakt: klinik-psy-r@medbo.de bzw. 0941/941 - 0
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**: bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärzteteilung 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)
-

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. Infoline 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)