

# 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** der MS Waldmünchen:  
Frau **Heike Breitmoser**, Tel.: 09972 251; [sekretariat@schwarzachtal-mittelschule.de](mailto:sekretariat@schwarzachtal-mittelschule.de)
- die **Beratungslehrkraft** der MS Waldmünchen:  
Frau **Theresia Krumpp**, Tel.: 09972 251; [sekretariat@schwarzachtal-mittelschule.de](mailto:sekretariat@schwarzachtal-mittelschule.de)
- die für die MS Waldmünchen zuständige **Schulpsychologin**:  
Frau **Christine Tauer**, Tel.: 09971 84 35 51 (Di 12.00 – 13.30 u. Do: 13:00 - 14:30 Uhr);  
[christine.tauer@scha.landkreis-cham.de](mailto:christine.tauer@scha.landkreis-cham.de)
- die **Jugendsozialarbeiterin** der MS Waldmünchen:  
Frau **Stefanie Kurzendorfer**, Tel: 09972 3000381;

**Hilfsangebote bieten auch:**

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel.: 0941/22036;  
[buero@sbopf.de](mailto:buero@sbopf.de)
- die **Erziehungsberatungsstelle** in der jeweiligen Region (Amberg, Cham, Neumarkt i. d. Opf., Regensburg, Schwandorf, Tirschenreuth, Weiden)
- 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**  
(Ärztetelefon 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;  
[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)
- **Bundeskongferenz 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.: 90941/58181; [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)

