



Innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Depressionen und Angststörungen

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

- jede Lehrerin / jeden Lehrer des Vertrauens
- die Schulleitung (Alexandra Parzefall, Tel. 09453-501,
Email: schulleitung@schule-thalmassing.de)
- die Beratungslehrkraft der Schule (Helga Hölzgen, Tel. 09453-501,
Email: schulberatung@schule-thalmassing.de)
- die zuständige Schulpsychologin (Christine Frey, Tel. 0941-4009782,
Email: christine.frey@landratsamt-regensburg.de)
- Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz
Tel.: 0941/22036, Email: buero@sbopf.de

Hilfsangebote bieten auch:

- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Kath. Jugendfürsorge**
Tel. (0941) 7 99 82-0, Email: info@eb-regensburg.de,
www.beratungsstelle-regensburg.de
- **Jugend- und familientherapeutische Beratungsstelle der Stadt Regensburg**
Tel. (0941) 507-27 62, E-Mail: erziehungsberatung@regensburg.de,
www.regensburg.de/leben/familien/rat-und-hilfe/beratungsangebote/jugend-und-familientherapeutische-beratungsstelle-der-stadt-regensburg
- **Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Regensburg**
Tel. (0941) 2 97 71-11, E-Mail: erziehungsberatung@dw-regensburg.de
www.diakonie-regensburg.de/beratungen-hilfe/soziale-dienste-und-beratungen/psychologische-beratungsstelle
- **Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum**
Tel.: 0941 / 9410, Email:
www.medbo.de/kliniken-heime/kinder-jugendpsychiatrie/regensburg
- **Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
(Ärztetesuche unter www.kvb.de)

- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **Regensburger Kinderzentrum St. Martin**
Sozialpädiatrisches Zentrum, Kinder- u. entwicklungsneurolog. Ambulanz
Tel.: 0941 / 46502 – 0, Email: info@kinderzentrum-regensburg.de
www.kinderzentrum-regensburg.de
- **Psychologische Psychotherapeuten**
Therapeutensuche online: www.kvb.de oder www.bptk.de
Therapeutensuche telefonisch: 0921/787765-40410

Hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer)**
116111 www.nummergegenkummer.de (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **Telefonseelsorge**
0800/1110111 oder 0800/1110222
- **Kopfhoch.de**
Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz
Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr), www.kopfhoch.de (Onlineberatung: 24 h)
- **bke-Onlineberatung**
www.bke.de (Elternberatung sowie Jugendberatung)
- **FIDEO (Fighting depression online)**
www.fideo.de (Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**
www.deutsche-depressionshilfe.de (Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, regionale Angebote)
- **Krisendienst Horizont**
Tel.: 0941/58181, www.krisendienst-horizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **U 25 Freiburg**
www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)