

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 **Verbindungslehrkräfte des HCA-Gymnasiums:**
Sabine Pöhlmann pm@hca-gymnasium.de (Unterstufe)
Florian Meinel mnl@hca-gymnasium.de (Mittelstufe)
- die **Beratungslehrkraft** des HCA-Gymnasiums:
Ulrich Lommer, lm@hca-gymnasium.de
- die **Schulpsychologin:**
Margareta Lankes, lankesmargareta@gmail.com

Hilfsangebote bieten auch:

- **die Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:**
Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle**
Dreifaltigkeitstraße 3, 92224 Amberg, 09621/9177330
- Kliniken in der Oberpfalz:
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Amberg, Cham, Regensburg, Weiden)
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Kinderzentrum St. Martin, Regensburg, Wieshuberstr. 4, 93059 Regensburg, 0941 - 46502-0
- **SPZ Weiden:** Söllnerstr. 16, 92637 Weiden i.d. OPf., 0961 303-3331 oder -3334
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärztetelefon 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. 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 Suizidge-danken)