

Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer):** 116111 bzw. www.nummer-gegenkummer.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)
- **Bundskonferenz 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 Suizidgedanken)

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 (siehe Anlage)
- die Verbindungslehrkräfte (siehe Anlage)
- die Beratungslehrkraft der Schule (siehe Anlage)
- die zuständige Schulpsychologin/den zuständigen Schulpsychologen (siehe Anlage)
<https://schulamt.neustadt.de/Sites/Schulberatung/Beratungslehrkraefte>)
- soweit vorhanden: die Jugendsozialarbeiterin/den Jugendsozialarbeiter an der Schule (siehe Anlage)

Hilfsangebote bieten auch:

- die Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz: Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de
- die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
Josef-Witt-Platz 1, 92637 Weiden i.d.OPf.
Telefon: 0961 391740-0 bzw. sekretariat@eb-weiden.de
- Kliniken in der Oberpfalz:
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH) Weiden
Sebastianstraße 27, 92637 Weiden
Telefon: 0961 391670 bzw. linik-kjp-wen@medbo.de
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): SPZ Weiden
Söllnerstraße 16, 92637 Weiden
Telefon: 0961 303 3331 bzw. spz@kliniken-nordoberpfalz.de
- ärztlicher Bereitschaftsdienst: bundesweite Tel.: 116117
- niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie
(Ärzt suche 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)