

## 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 **Beratungslehrkraft** der Schule *Theresia Krumpp*, Tel. 09972 – 251 (*Schwarzachtal MS Waldmünchen*)
- die zuständige **Schulpsychologin** *Christine Tauer*, Tel. 09971 - 843551 über [www.scha-cham.de](http://www.scha-cham.de), *Beratung*)
- **Jugendsozialarbeiterin** an der Schule *Susanne Treffer*, Tel. 0152 22 58 24 00.

### Hilfsangebote bieten auch:

- **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel.: 0941/22036 bzw. [buero@sbopf.de](mailto:buero@sbopf.de)
- **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Cham**, Kleemannstraße 36, 93413 Cham, Tel: 09971 79974, E-Mail: [www.beratungsstelle-cham.de](http://www.beratungsstelle-cham.de)
- **Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH):** Kinder- und Jugendpsychiatrie Cham, Tagesklinik, Institutsambulanz, August-Holz-Straße 1 (SANA-Kreiskrankenhaus) 93413 Cham, Eingang: Tiergartenstrasse  
Tel +49 (0) 9971/76655-9500 (Zentrale, Anmeldung)  
Fax +49 (0) 9971/76655-9501  
[klinik-kjp-cha@medbo.de](mailto:klinik-kjp-cha@medbo.de)
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Regensburger Kinderzentrum St. Martin  
Wieshuberstr. 4, 93059 Regensburg, Telefon: 0941 - 46502-0, Fax: 0941 - 46502-40  
E-Mail: [info@kinderzentrum-regensburg.de](mailto:info@kinderzentrum-regensburg.de)  
**Sozialpädiatrisches Zentrum**, Klinikum Weiden, Söllnerstr. 16, 92637 Weiden  
Tel.: 0961 / 303 3331, Fax: 0961 / 303 3339, Email: [spz@kliniken-nordoberpfalz.ag](mailto:spz@kliniken-nordoberpfalz.ag)
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**: bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärzt suche 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** bzw. [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)
- **Bundeskongress 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)