



## 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 an der GS Bernhardswald
- die Beratungslehrkraft der Schule: **Doris Polz**, Lin, Grundschule Lappersdorf,  
E-Mail: [beratung.polz@gmx.de](mailto:beratung.polz@gmx.de)  
Sprechstunde: Mittwoch, 8.15 - 9.00 Uhr  
Bitte vorher über Mail anmelden!
- die zuständige Schulpsychologin: **Barbara Gierth**, Mittelschule Regenstauf,  
E-Mail: [Schulpsy.Gierth@gmx.de](mailto:Schulpsy.Gierth@gmx.de)  
Telefonsprechstunde: Donnerstag, 9.00 -9.45 Uhr,  
Tel.: 09402 94810-47
- Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz  
Tel.: 0941/22036, [buero@sbopf.de](mailto:buero@sbopf.de)

### Hilfsangebote bieten auch:

- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Kath. Jugendfürsorge**  
Tel. (0941) 7 99 82-0, Email: [info@eb-regensburg.de](mailto:info@eb-regensburg.de),  
[www.beratungsstelle-regensburg.de](http://www.beratungsstelle-regensburg.de)
- **Jugend- und familientherapeutische Beratungsstelle der Stadt Regensburg**  
Tel. (0941) 507-27 62, E-Mail: [erziehungsberatung@regensburg.de](mailto:erziehungsberatung@regensburg.de),  
[www.regensburg.de/leben/familien/rat-und-hilfe/beratungsangebote/jugend-und-familientherapeutische-beratungsstelle-der-stadt-regensburg](http://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](mailto:erziehungsberatung@dw-regensburg.de)  
[www.diakonie-regensburg.de/beratungen-hilfe/soziale-dienste-und-beratungen/psychologische-beratungsstelle](http://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](http://www.medbo.de/kliniken-heime/kinder-jugendpsychiatrie/regensburg)
- **Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**  
(Ärztensuche unter [www.kvb.de](http://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](mailto:info@kinderzentrum-regensburg.de)  
[www.kinderzentrum-regensburg.de](http://www.kinderzentrum-regensburg.de)
- **Psychologische Psychotherapeuten**  
Therapeutensuche online: [www.kvb.de](http://www.kvb.de) oder [www.bptk.de](http://www.bptk.de)  
Therapeutensuche telefonisch: 0921/787765-40410

## 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**  
Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz  
Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr), [www.kopfhoch.de](http://www.kopfhoch.de) (Onlineberatung: 24 h)
- **bke-Onlineberatung**  
[www.bke.de](http://www.bke.de) (Elternberatung sowie Jugendberatung)
- **FIDEO (Fighting depression online)**  
[www.fideo.de](http://www.fideo.de) (Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de) (Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, regionale Angebote)
- **Krisendienst Horizont**  
Tel.: 0941/58181, [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)