



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 (**Stefanie Steininger**, E-Mail: stefanie.steininger@gms-roding.de, Tel. 09461 91150, Sprechstunden nach Vereinbarung)
- die zuständige **Schulpsychologin** (**Britta Schierer**, E-Mail: britta.schierer@scha.landkreis-cham.de, Tel. 0170 31 97 401, montags, 11.30 – 13.00, mittwochs 13.00 – 14.00 Uhr)
- die **Jugendsozialarbeiterin** (**Kerstin Kreis**, E-Mail: kerstin.kreis@ira.landkreis-cham.de, Tel. 09461 911363 21)

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz** (Tel. 0941/22036, E-Mail: buero@sboopf.de)
- die **Erziehungsberatungsstelle Cham** (Tel. 09971 79974)
- Kliniken in der Oberpfalz:
Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Cham (Tel.: 0941 / 941 - 0
E-Mail: info@medbo.de)
- **Kinder- und Jugendpsychiatrie Regensburg** (Tel. 0941 9414004)
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst** (bundesweite Tel. 116117)
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Suche unter www.kvb.de)
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter www.kvb.de oder www.bptk.de bzw. über Koordinationsstelle Psychotherapie, Tel. 0921 787765 40410)

Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer)** (Tel. 116111 bzw. www.nummergegenkummer.de)
- **Telefonseelsorge** (0800 1110 111 oder 0800 1110222
- **Kopfhoch.de-Beratungsstelle** (Tel. 0800 545 8668 oder www.kopfhoch.de
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung** (www.bke.de)
- „**FIDEO**“ (**Fighting depression online**) (www.fideo.de)
- **“Stiftung Deutsche Depressionshilfe”** (www.deutsche-depressionshilfe.de bzw. Tel. 0800 3344 533)
- **Krisendienst Horizont: Hilfe bei Suizidgefahr** (Tel. 90941 58181 bzw. www.krisendienst-horizont.de)
- **U 25 Freiburg: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken** (www.u25-freiburg.de)
- **Dein Infoportal für Depressionen bei Kindern & Jugendlichen | Ich bin alles** (ich-bin-alles.de)