

Miltach, 26. 11. 2019

Depressionen und Angststörungen: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Liebe Eltern!

Psychische Erkrankungen, insbesondere Depressionen und Angststörungen, kommen auch schon bei Kindern und Jugendlichen vor. In der folgenden Übersicht finden Sie Namen und Kontaktdaten von Fachleuten, die Ihnen helfen können, falls Sie bei Ihrem Kind eine psychische Angststörung vermuten oder sich in einer familiären Notlage befinden.

Erste Ansprechpartner sind für Kinder und ihre Eltern:

- jede Lehrerin Ihres Vertrauens!

die **Beratungslehrkraft** der Schule: *Frau Stefanie Brunner, Telefon Schule: 09944 – 533,
Beratungstag: Donnerstag ab 9.30 Uhr, nach Vereinbarung*

- die zuständige **Schulpsychologin**/den zuständigen **Schulpsychologen** : *Frau Christine Tauer
Telefonsprechstunden: Dienstag, 12.00 – 13.30 Uhr u. Donnerstag, 13.00 – 14.30 Uhr*
- die **Jugendsozialarbeiterin** an der Schule: *Stefanie Sperl, Tel.: 09971 78-765, Montag –
Freitag 7.45 – 11.30 Uhr*

Hilfsangebote bieten auch:

- **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:** Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de
- **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Cham,** Kleemannstraße 36, 93413 Cham, Tel: 09971 79974, E-Mail: 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
linik-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
- **Sozialpädiatrisches Zentrum,** Klinikum Weiden, Söllnerstr. 16, 92637 Weiden
Tel.: 0961 / 303 3331, Fax: 0961 / 303 3339, Email: spz@kliniken-nordoberpfalz.ag

- **ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
- **Kinderärzte im Landkreis:** Dr. Habash, Königsberger Str. 6, 93413 Cham, Tel. 09971 2800
 Dr. Pritsch / Dr. Weiß, Lehmgasse 7, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941 3311
 Dr. Victor von Arnim, Falkensteiner Str. 24, 93426 Roding, Tel. 09461 3380
 Jutta Pritsch, Psychotherapeutische Praxis für Kinder und Jugendliche,
 Lehmgasse 13, 93444 Bad Kötzing, Tel. 09941 4014667
- **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 Suizidgedanken)