



Grundschule und Mittelschule Lauterhofen

Schulstraße 9
92283 Lauterhofen

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 **Verbindungslehrkraft** (*Irmgard Schiller, 09179 946832*)
- die **Beratungslehrkraft** der Schule (*Kathrin Sand, Grundschule Pilsach 09181 30384, Fr. 09:50 Uhr – 10:35 Uhr*)
- die zuständige **Schulpsychologin/den zuständigen Schulpsychologen** (*Katrin Wulff, 09181 475218, Mo. 13:00 – 14:00 Uhr, Fr. 08:00 – 09:00 Uhr*)
- **Schulcoach** an der Schule (*Tanja Bauer-Pawlik, 09186 909721, 0175 9029400*)

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de
- die **Erziehungsberatungsstelle** in der jeweiligen Region (Amberg, Cham, Neumarkt i.d. OPf., Regensburg, Schwandorf, Tirschenreuth, Weiden)
- Kliniken in der Oberpfalz:
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Amberg, Cham, Regensburg, Weiden)
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Kinderzentrum St. Martin, Regensburg, SPZ Weiden
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**: bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärzteliste unter www.kvb.de)
- **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)



Grundschule und Mittelschule Lauterhofen

Schulstraße 9
92283 Lauterhofen

- **„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)
- **KoKi-Netzwerk für frühe Kindheit** 09181 470111, www.koki-landkreis-neumarkt.de
- **Jugendhilfestation Rummelsberg Diakonie**, Ingolstädter Str., 92318 Neumarkt, 09181 2925-4102, www.jugendhilfe-rummelsberg.de
- **Caritas Erziehungs- und Familienberatungsstelle**, Ringstraße 59, 92318 Neumarkt, 09181 29740, www.erziehungsberatung-neumarkt.de
- **Kreisjugendamt Neumarkt**, Nürnberger Str. 1, 92318 Neumarkt, 09181 470162, www.landkreis-neumarkt.de