

**Depressionen und Angststörungen sowie sonstige Problemlagen:
Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote**

- **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)
- **Krisendienst Horizont:** Tel.: 90941/58181, www.krisendienst-horizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)

Kinder/Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen vertrauensvoll wenden an:

- **jede Lehrerin/jeden Lehrer ihres Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte**
Unterstufe: OStRin Erhardt, erhardt.alexandra@gymnasiumneutraubling.de ;
Mittelstufe: StR Danzer, danzer.martin@gymnasiumneutraubling.de ;
Oberstufe: OStRin Lindner, lindner.maria@gymnasiumneutraubling.de
- die **Beratungslehrkraft** der Schule: StR Richter (i.V.), richter.peter@gymnasiumneutraubling.de
- die zuständige **Schulpsychologin/den zuständigen Schulpsychologen**
OStR Steiner, steiner.christian@gymnasiumneutraubling.de

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:**
Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de
- die **Erziehungsberatungsstelle** in Regensburg, Tel.: 0941 507-2762
- Kliniken in der Oberpfalz:
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Regensburg Tel.: 0941 9410
- **Kinderzentrum St. Martin** in Regensburg, Tel.: 0941 - 46502-0
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst** bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärzt suche unter www.kvb.de)
- **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:

- **Bundskonferenz 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)
- **Hilfetelefon:** Hilfetelefon sexueller Missbrauch; 0800-22 55 530 (kostenfrei und anonym); <https://beauftragter-missbrauch.de/hilfe/hilfetelefon>
- **Hilfeportal sexuellen Missbrauch:** Suche nach Informationen und Ansprechpartnern <https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html>
- **save-me-online:** Online-Beratung bei sexuellem Missbrauch <https://nina-info.de/save-me-online/>
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“:** www.deutsche-depressionshilfe.de (u.a. Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region)
- **U 25 Freiburg:** www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)