

## 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 der GS Oberbibrach**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule (Herr **Uwe Prösl**, Beratungslehrer, Schulstraße 22, 92655 Grafenwöhr; Tel. 09641/1712, E-Mail: [uweproesl@gmx.de](mailto:uweproesl@gmx.de))
- die zuständige **Schulpsychologin**/den zuständigen **Schulpsychologen**: Frau **Elisabeth Dütsch**, Schulpsychologin, Felixallee 9, 92660 Neustadt a. d. Waldnaab, Tel. 09602/798880, Telefonsprechzeit: Mittwoch 13.30 – 14.30 Uhr, E-Mail: [eduetsch@schulamt.neustadt.de](mailto:eduetsch@schulamt.neustadt.de), Infos auf der Homepage des Schulamtes <https://schulamt.neustadt.de/Sites/Schulberatung/Beratungslehrkraefte>

**Hilfsangebote bieten auch:**

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel.: 0941/22036 bzw. [buero@sbopf.de](mailto:buero@sbopf.de)
- die **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern**  
Josef-Witt-Platz 1, 92637 Weiden i.d.OPf.  
Telefon: 0961 391740-0 bzw. [sekretariat@eb-weiden.de](mailto:sekretariat@eb-weiden.de)
- Kliniken in der Oberpfalz:  
**Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH)** Weiden  
Sebastianstraße 27, 92637 Weiden  
Telefon: 0961 391670 bzw. [linik-kjp-wen@medbo.de](mailto:linik-kjp-wen@medbo.de)  
**Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**: SPZ Weiden  
Söllnerstraße 16, 92637 Weiden  
Telefon: 0961 303 3331 bzw. [spz@kliniken-nordoberpfalz.de](mailto:spz@kliniken-nordoberpfalz.de)
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**: bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**  
(Ärzt suche unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de))
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de) oder [www.bptk.de](http://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](http://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](http://www.kopfhoch.de) (Onlineberatung: 24 h)
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung:** bke-Onlineberatung [www.bke.de](http://www.bke.de) (Elternberatung sowie Jugendberatung)
- **„FIDEO“ (Fighting depression online):** [www.fideo.de](http://www.fideo.de) (u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“:** [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de) (u.a. Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region)
- **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)