

ST. MARIEN-SCHULEN

DER SCHULSTIFTUNG DER DIÖZESE REGENSBURG
Helenenstraße 2 • 93047 Regensburg • Tel. 0941 29730-22 • Fax 0941 29730-29
www.marienschulen.de • Englische@St-Marien-Schulen-Regensburg.de



Depressionen und Angststörungen:

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

a) innerschulische Hilfsangebote

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

- jede **Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte** *Frau Gehringer (Gym), Frau Listl (RS), Herr Rauch (RS), Frau Schützenmeier (Gym)*
- die **Beratungslehrkräfte** *Frau Gleisl (RS) und Frau Wilder (Gym)*
- die zuständigen **Schulpsychologinnen**
*Frau Gleisl (RS) schulpsychologie_rs@st-marien-schulen-regensburg.de und
Frau Rauch (Gym) schulberatung@st-marien-schulen-regensburg.de*
- den **Schulseelsorger** *Herrn Domvikar Andreas Albert*

b) außerschulische Hilfsangebote

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:**
Tel. 0941 22036 bzw. buero@sboopf.de
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Kath. Jugendfürsorge**
Ostengasse 31, 93047 Regensburg, Tel. 0941 799820
- **Erziehungsberatungsstelle der Stadt Regensburg**
Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg, Tel. 0941 507-2762 bzw.
erziehungsberatung@regensburg.de
- **Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Regensburg**
Prüfeninger Str. 53, 93049 Regensburg, Tel. 0941 29771-11 bzw. erziehungsberatung@dw-regensburg.de
- **KISS-Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfe Regensburg**
Landshuter Str. 19, 93047 Regensburg, Tel. 0941 599-388610
Kiss.regensburg@parität-bayern.de
- **Krisenseelsorge im Schulbereich (KiS)**, Frau Rita Weiß, Tel. 0170 871-3317
schulpastoral@bistum-regensburg.de

- **Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH) und Kinder- und jugendpsychiatrische Ambulanz**
Universitätsstr. 84 (Haus 25), 93053 Regensburg, Tel. 0941 941-4004
linik-kjp-r@medbo.de
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Kinderzentrum St. Martin
Wieshuberstr. 4, 93059 Regensburg, Tel. 0941 645020
- **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:

- **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer): 116111** bzw. www.nummergegenkummer.de (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **Telefonseelsorge:** 0800 1110111 oder 0800 1110222
- **Krisendienst Horizont:** Tel.: 0941/58181, www.krisendienst-horizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **Kopfhoch.de-Beratungsstelle:** telefonisch und online (Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz); Tel.: 0800 5458668 (06:00 – 22:00 Uhr), www.kopfhoch.de (Onlineberatung: 24 h)
- **Bundeskongferenz 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)
- **U 25 Freiburg:** www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)