



## Weitere Ansprechpartner bei 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 **Verbindungslehrkräfte**  
Frau **Astrid Krauß**  
Herr **Florian Trißl**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule  
Herr **Gerhard Skupin**  
[beratungslehrer@mrs-waldsassen.de](mailto:beratungslehrer@mrs-waldsassen.de)
- die zuständige **Schulpsychologin**:  
Frau **Miriam Bayer-Schmidt**  
[schupsy@bayerschmidt.com](mailto:schupsy@bayerschmidt.com)  
Tel.: 09651/ 923017    Telefonische Sprechstunde:  
Dienstag 8:15 Uhr bis 9:15 Uhr  
Freitag 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr

*Jede Lehrkraft kann persönlich im Schulhaus angesprochen werden.*

**Hilfsangebote bieten auch:**

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**:  
Tel.: 0941/22036  
[buero@sbopf.de](mailto:buero@sbopf.de)
- die **Erziehungsberatungsstelle**:  
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern  
Kirchplatz 4  
95643 Tirschenreuth  
Tel.: 09631/3363  
[info@beratungsstelle-tirschenreuth.de](mailto:info@beratungsstelle-tirschenreuth.de)

- Kliniken in der Oberpfalz:
  - Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH):**  
(Amberg, Cham, Regensburg, Weiden)
    - Kinder- und Jugendpsychiatrie Weiden**
    - Tagesklinik, Institutsambulanz**
    - Sebastianstraße 27
    - 92637 Weiden
    - Tel: 0961/39167-0
    - Fax: 0961 / 39167-79
    - [linik-kjp-wen@medbo.de](mailto:linik-kjp-wen@medbo.de)
  
  - Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):**
    - Söllnerstr. 16
    - 92637 Weiden
    - Tel.: 0961 / 303 3331
    - Fax: 0961 / 303 3339
    - Email: [spz@kliniken-nordoberpfalz.ag](mailto:spz@kliniken-nordoberpfalz.ag)
  
- **CJD Hochfranken**
  - Sozialpädiatrisches Zentrum
  - Sedanstr. 17
  - 95028 Hof
  - Tel.: 09281 / 9720-201
  - E-Mail: [spz-hochfranken@cjf.de](mailto:spz-hochfranken@cjf.de)
  
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
  
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärztetelefon 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.: 90941/58181, [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)