

**Sehr geehrter Eltern,**

**sehr geehrte Erziehungsberechtigte,**

die Aufklärung über psychische Erkrankungen ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, zu der auch die Schulen einen wichtigen Beitrag leisten können, da solche Erkrankungen nahezu alle Altersgruppen betreffen. (Auszug aus kultusministeriellem Schreiben vom 11.11.2019)

Folgende Beratungsangebote können Ihnen weiterhelfen:

## **Innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Depressionen und Angststörungen:**

**Kinder, Jugendliche und Eltern**

**können sich in Notlagen vertrauensvoll wenden an:**

- jede Lehrerin / jeden Lehrer des Vertrauens
- die Beratungslehrkraft der Schule: **Irene Stadler**, [stadler-beratung@web.de](mailto:stadler-beratung@web.de)
- die zuständige Schulpsychologin: **Astrid Klebl**, [astrid.klebl@landratsamt-regensburg.de](mailto:astrid.klebl@landratsamt-regensburg.de);  
Telefonsprechzeit: Di: 8.00-9.00 Uhr, Telefon: 0941 4009-784
- die Jugendsozialarbeiterin: **Heidi Böhm**, [boehm.heidi@regensburg.de](mailto:boehm.heidi@regensburg.de)  
Telefon: 0941 507-2970; Sprechzeiten: Mo bis Fr von 8.00 -13.00 Uhr und nach Vereinbarung
- Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz  
Tel.: 0941/22036, [buero@sbopf.de](mailto:buero@sbopf.de)

## **Hilfsangebote bieten auch:**

- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Kath. Jugendfürsorge**  
Tel. (0941) 7 99 82-0, Email: [info@eb-regensburg.de](mailto:info@eb-regensburg.de),  
[www.beratungsstelle-regensburg.de](http://www.beratungsstelle-regensburg.de)
- **Jugend- und familientherapeutische Beratungsstelle der Stadt Regensburg**  
Tel. (0941) 507-27 62, E-Mail: [erziehungsberatung@regensburg.de](mailto:erziehungsberatung@regensburg.de),  
[www.regensburg.de/leben/familien/rat-und-hilfe/beratungsangebote/jugend-und-familientherapeutische-beratungsstelle-der-stadt-regensburg](http://www.regensburg.de/leben/familien/rat-und-hilfe/beratungsangebote/jugend-und-familientherapeutische-beratungsstelle-der-stadt-regensburg)
- **Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Regensburg**  
Tel. (0941) 2 97 71-11, E-Mail: [erziehungsberatung@dw-regensburg.de](mailto:erziehungsberatung@dw-regensburg.de)  
[www.diakonie-regensburg.de/beratungen-hilfe/soziale-dienste-und-beratungen/psychologische-beratungsstelle](http://www.diakonie-regensburg.de/beratungen-hilfe/soziale-dienste-und-beratungen/psychologische-beratungsstelle)

- **Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum**  
Tel.: 0941 / 9410, Email:  
[www.medbo.de/kliniken-heime/kinder-jugendpsychiatrie/regensburg](http://www.medbo.de/kliniken-heime/kinder-jugendpsychiatrie/regensburg)
- **Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**  
(Ärzt suche unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de))
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **Regensburger Kinderzentrum St. Martin**  
Sozialpädiatrisches Zentrum, Kinder- u. entwicklungsneurolog. Ambulanz  
Tel.: 0941 / 46502 – 0, Email: [info@kinderzentrum-regensburg.de](mailto:info@kinderzentrum-regensburg.de)  
[www.kinderzentrum-regensburg.de](http://www.kinderzentrum-regensburg.de)
- **Psychologische Psychotherapeuten**  
Therapeutensuche online: [www.kvb.de](http://www.kvb.de) oder [www.bptk.de](http://www.bptk.de)  
Therapeutensuche telefonisch: 0921/787765-40410

## Hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer)**  
116111 [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **Telefonseelsorge**  
0800/1110111 oder 0800/1110222
- **Kopfhoch.de**  
Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz  
Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr), [www.kopfhoch.de](http://www.kopfhoch.de) (Onlineberatung: 24 h)
- **bke-Onlineberatung**  
[www.bke.de](http://www.bke.de) (Elternberatung sowie Jugendberatung)
- **FIDEO (Fighting depression online)**  
[www.fideo.de](http://www.fideo.de) (Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de) (Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, regionale Angebote)
- **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)

Mit freundlichen Grüßen

(Beate Müller, Rektorin)

