

Mittelschule Schmidgaden
Schulstraße 1
92546 Schmidgaden
Tel. 09435/2546



Depressionen und Angststörungen/ häusliche oder sexuelle Gewalt 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:**
 - Fritsch Kathrin Tel: 09435/2546
- die zuständige **Schulpsychologin:**
 - Susanne Högerl-Woog, Beratungsrektorin (Dipl.-Psych.)
Staatl. Schulpsychologin am Staatlichen Schulamt Schwandorf
Sprechzeit: Montag, 14.00 – 16.00 Uhr
Telefon: 09671/300164 oder 0172/6206310
E-Mail: susanne.hoegerl@schulpsychologie-schwandorf.de

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de
- die **Erziehungsberatungsstelle** in der jeweiligen Region (Amberg, Cham, Neumarkt i.d. Obpf., Regensburg, Schwandorf, Tirschenreuth, Weiden)

für Schwandorf:

- Kath. Jugendfürsorge Regensburg
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
Höflingerstrasse 11
92421 Schwandorf

Telefon: 09431 / 99 70-10
Telefax: 09431 / 99 70-120
[info\(at\)beratungsstelle-schwandorf.de](mailto:info(at)beratungsstelle-schwandorf.de)

- Kliniken in der Oberpfalz:
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Amberg, Cham, Regensburg, Weiden)
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Weiden
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärztessuche 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
- **Hilfetelefon bei allen Fragen und für Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu folgenden Zeiten erreichbar:**
Montag, Mittwoch und Freitag von 09.00 Uhr – 14.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag von 15.00 Uhr – 17.00 Uhr
Unter der Tel: 0800/2255530
- **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)
- **Bundeskongress 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)
- **Krisendienst Horizont:** Tel.: 0941/58181, www.krisendienst-horizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **U 25 Freiburg:** www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- **Save me online** hilft, wenn statt einer telefonischen Beratung bei sexuellem Kindesmissbrauch lieber Online-Hilfe per E-Mail gewünscht wird.
- **Hilfeportal Sexueller Missbrauch**