



KONRAD-MAX-KUNZ-REALSCHULE

Staatliche Realschule Schwandorf

Senefelderstraße 14 • 92421 Schwandorf • Telefon 09431-75180 • Fax 09431-751819 •
e-Mail Info@kmk-realschule.de • www.kmk-realschule.de

SCHULE	OHNE RASSISMUS
SCHULE	MIT COURAGE

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 StRin (RS) Eva Dimmer: eva.dimmer@kmk-realschule.de bzw. 09431/7518 0* und *Herr StR (RS) Martin Kreuzer: kreuzer@kmk-rs.de bzw. 09431/7518 0*)
- die **Beratungslehrkraft** der Schule (*Frau StRin (RS) Bettina Hochleitner: hochleitner@kmk-rs.de bzw. Tel.: 09431/7518 0*)
- die zuständige **Schulpsychologin** (*Frau StRin (RS) Sarah Hartl: sarwet@web.de bzw. Tel.: 09431/7518 28*)

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. Opf., Regensburg, Schwandorf, Tirschenreuth, Weiden)
Schwandorf: Erziehungs- Jugend- u. Familienberatungsstelle der Kath. Jugendfürsorge: Adresse: Höflingerstraße 11, 92421 Schwandorf, Tel.: 09431/997010
- 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** (Ärzteliste 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)



KONRAD-MAX-KUNZ-REALSCHULE

Staatliche Realschule Schwandorf

Senefelderstraße 14 • 92421 Schwandorf • Telefon 09431-75180 • Fax 09431-751819 •
e-Mail Info@kmk-realschule.de • www.kmk-realschule.de

SCHULE	OHNE RASSISMUS
SCHULE	MIT COURAGE

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
- **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.: 90941/58181, www.krisendienst-horizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **U 25 Freiburg:** www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)