

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 **Beratungslehrkraft** der Schule
- die zuständige **Schulpsychologin/den zuständigen Schulpsychologe**
(über www.scha-cham.de, Beratung)

Frau Maria Schwarzer 09971 / 8579311 schulberatung.schwarzer.m@t-online.de

Grundschule Cham: Sprechstunde nach Vereinbarung

Frau Christine Tauer 09971 / 843551 christine.tauer@scha.landkreis-cham.de

Schulberatungsstelle Kleemannstr. 36 93413 Cham

Telefonsprechstunde: Dienstag 12.00 – 13.30 Uhr

*Donnerstag 13.00 – 14.30 Uhr
und nach Vereinbarung*

- die **Jugendsozialarbeiterin/den Jugendsozialarbeiter** an der Schule

Frau Bianca Straßburger 09971 / 78764 bianca.strassburger@ira.landkreis-cham.de

Sprechstunde: Montag bis Freitag 7.45 – 12.00 Uhr

Hilfsangebote bieten auch:

- **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:** Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de
- **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Cham,** Kleemannstraße 36, 93413 Cham, Tel: 09971 79974, E-Mail: www.beratungsstelle-cham.de
- **Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH):** Kinder- und Jugendpsychiatrie Cham, Tagesklinik, Institutsambulanz, August-Holz-Straße 1 (SANA-Kreiskrankenhaus) 93413 Cham, Eingang: Tiergartenstrasse
Tel +49 (0) 9971/76655-9500 (Zentrale, Anmeldung)
Fax +49 (0) 9971/76655-9501
linik-kjp-cha@medbo.de
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Regensburger Kinderzentrum St. Martin
Wieshuberstr. 4, 93059 Regensburg, Telefon: 0941 - 46502-0, Fax: 0941 - 46502-40
E-Mail: info@kinderzentrum-regensburg.de

Sozialpädiatrisches Zentrum, Klinikum Weiden, Söllnerstr. 16, 92637 Weiden
Tel.: 0961 / 303 3331, Fax: 0961 / 303 3339, Email: spz@kliniken-nordoberpfalz.ag

- **ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärzteteamsuche 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
- **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)