

## **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 des HCA-Gymnasiums:**  
Sabine Pöhlmann [pm@hca-gymnasium.de](mailto:pm@hca-gymnasium.de) (Unterstufe)  
Florian Meinel [mnl@hca-gymnasium.de](mailto:mnl@hca-gymnasium.de) (Mittelstufe)
- die **Beratungslehrkraft** des HCA-Gymnasiums:  
Ulrich Lommer, [lm@hca-gymnasium.de](mailto:lm@hca-gymnasium.de)
- die **Schulpsychologin:**  
Margareta Lankes, [lankesmargareta@gmail.com](mailto:lankesmargareta@gmail.com)

**Hilfsangebote bieten auch:**

- **die Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:**  
Tel.: 0941/22036 bzw. [buero@sbopf.de](mailto:buero@sbopf.de)
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle**  
Dreifaltigkeitstraße 3, 92224 Amberg, 09621/9177330
- Kliniken in der Oberpfalz:  
**Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH):** Amberg, Cham, Regensburg, Weiden)
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Kinderzentrum St. Martin, Regensburg, Wieshuberstr. 4, 93059 Regensburg, 0941 - 46502-0
- **SPZ Weiden:** Söllnerstr. 16, 92637 Weiden i.d. OPf., 0961 303-3331 oder -3334
- **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 Suizidge-danken)