

**Depressionen und Angststörungen sowie sonstige Problemlagen:
Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote**

- **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)
- **Krisendienst Horizont:** Tel.: 0941/58181, www.krisendienst-horizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **Telefonseelsorge:** Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222 (24 Stunden erreichbar)

Kinder/Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen vertrauensvoll wenden an:

- **jede Lehrerin/jeden Lehrer ihres Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte**
Unterstufe: OStRin Alexandra Erhardt, erhardt.alexandra@gymnasium-neutraubling.de ;
Mittelstufe: StR Martin Danzer, danzer.martin@gymnasium-neutraubling.de ;
Oberstufe: OStRin Maria Lindner, lindner.maria@gymnasium-neutraubling.de
- die **Stufenbetreuer:** *OStRin Simone Bernklau, bernklau.simone@gymnasium-neutraubling.de*
und OStR Andreas Hainzinger, hainzinger.andreas@gymnasium-neutraubling.de
- die **Beratungslehrkraft der Schule:** *StR Peter Richter, richter.peter@gymnasium-neutraubling.de*
- den zuständigen **Schulpsychologen** *OStR Christian Steiner, steiner.christian@gymnasium-neutraubling.de*

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:**
Tel.: 0941/22036 bzw. info@sbopf.de
- die **Erziehungsberatungsstelle** in Regensburg, Tel.: 0941/507-2762
- Kliniken in der Oberpfalz:
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH) Regensburg, Tel.: 0941/9410
- **Kinderzentrum St. Martin** in Regensburg, Tel.: 0941/46502-0
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst** bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärzt suche 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:

- **Bundeskongress für Erziehungsberatung:** bke-Onlineberatung www.bke.de (Eltern-/Jugendberatung)
- **„FIDEO“ (Fighting depression online):** www.fideo.de (u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- **Hilfetelefon:** Hilfetelefon sexueller Missbrauch; 0800/2255530 (kostenfrei und anonym); <https://beauftragter-missbrauch.de/hilfe/hilfetelefon>
- **Hilfeportal sexuellen Missbrauch:** Suche nach Informationen und Ansprechpartnern <https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html>
- **save-me-online:** Online-Beratung bei sexuellem Missbrauch <https://nina-info.de/save-me-online/>
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“:** www.deutsche-depressionshilfe.de (u.a. Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region)

Unterstützung (vor allem) in Corona-Zeiten

→ für Kinder und Jugendliche:

- **bke-Jugendberatung (Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung e.V.)**
<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>
Austausch mit anderen Jugendlichen und erfahrenen Beraterinnen und Berater zur Unterstützung.
- **„Corona und Du“ (LMU Klinikum München, Beisheim Stiftung)** bietet Rat und Hilfe
<https://www.corona-und-du.info/>
- **U 25 Freiburg:**
www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)

→ für Eltern und Erziehungsberechtigte:

- **bke-Onlineberatung für Eltern (Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung e.V.)**
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- **Infoportal „Corona und Du“ – Elterntipps (LMU Klinikum München, Beisheim Stiftung)**
<https://www.corona-und-du.info/eltern/>
Infoportal für Eltern: Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit ihrer Kinder
- **Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“**
Tel.: 0800/110 0 550 bzw. www.nummergegenkummer.de
von Montag - Freitag von 9 - 17 Uhr; zusätzlich Dienstag und Donnerstag bis 19 Uhr

→ für Kinder und Jugendliche und Eltern und Erziehungsberechtigte

- **Psychische Gesundheit in Zeiten der Corona-Krise** (Informationen des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege)
<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/psychische-gesundheit-in-zeiten-der-corona-krise/>
- **FAQs auf der Homepage des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus**
<https://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7047/faq-zum-unterrichtsbetrieb-an-bayernsschulen.html>
- **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe** (Verhaltensregeln und -empfehlungen für die häusliche Quarantäne)
https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren/Flyer/Covid-19_Flyer_bzga_BBK.html
- **KIBBS aktuell** (11 Tipps, mit denen Eltern ihrem Kind helfen können)
<https://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/6918/eltern-koennen-ihre-kinder-im-umgang-mit-den-massnahmen-zum-coronavirus-unterstuetzen.html>.
- **Mediennutzung zu Hause**
<https://www.schau-hin.info/corona-krise>
Tipps und Empfehlungen für Familien z.B. „Spaß mit Medien“, „Lernen zu Hause“, „Umgang mit Fake News zu Corona“ und „Regeln für Bildschirmzeiten“
- **AETAS Kinderstiftung Corona-Krisenberatung**
Tel.: 089/997 40 90 20
Chat-Beratung auf der Webseite <https://www.aetas-kinderstiftung.de/coronavirus>
E-Mail an: beratung@aetas-kinderstiftung.de