Grundschule Lappersdorf
Bergstraße 48
93138 Lappersdorf

✆ 0941 280705200
✉ gslap@schulen-lappersdorf.de
www.grundschule-lappersdorf.de

Depressionen und Angststörungen:
Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

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

- **Lehrkraft des Vertrauens unserer Schule**

- ***JaS-Kraft Nicolas Thiem***
  Tel 0171 9144628 *Nicolas.Thiem@landratsamt-regensburg.de*

- **Beratungslehrkraft** der Schule *Nicola Degel*
  Tel.: 0941 80114 *beratung.degel@acor.de*

- zuständige **Schulpsychologin der Schule** *Christine Frey*
  Tel.: 0941 4009 782 *christine.frey@landratsamt-regensburg.de*

Hilfsangebote bieten auch:

- **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:** Tel.: 0941 5985330 bzw. info@sbopf.de

- **Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH)**, *0941/941-4004 bzw.* klinik-kjp-r@medbo.de

- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**: Kinderzentrum St. Martin, Regensburg Wieshuberstraße 4, 93059 Regensburg, Telefon: 0941 465020

- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Kath. Jugendfürsorge**, Ostengasse 31, 93047 Regensburg Telefon: 0941/799820

- **Erziehungsberatungsstelle der Stadt Regensburg**, Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg Telefon: 0941/507-2762 bzw. erziehungsberatung@regensburg.de

- **Psychologische Beratungsstelle**, Ehe- und Partnerschaftsberatung, Lebensberatung der Diakonie Regensburg, Prüfeninger Straße 53, 93049 Regensburg, Telefon: 0941/29771-11 bzw. erziehungsberatung@dw-regensburg.de

- **ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117

- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärztesuche 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. 0800/1110333** 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)

- **Bundeskonferenz 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)