

## **Unterstützungsmöglichkeiten: 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**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule
- die zuständige **Schulpsychologin/den zuständigen Schulpsychologen**
- soweit vorhanden: die **Jugendsozialarbeiterin/den Jugendsozialarbeiter (JaS)** an der Schule

Die Kontaktdaten der für die Schule zuständigen Beratungslehrkraft, der Schulpsychologin bzw. des Schulpsychologen sind in den Informationen der jeweiligen Schule zu finden, z.B. in den Elternbriefen oder auf der Schulhomepage.

**Unterstützung bietet auch**

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz** Tel.: 0941/5985330 bzw. [info@sbopf.de](mailto:info@sbopf.de)

**Weitere Information und Unterstützung auch außerhalb der Schulzeit**

**für Schülerinnen und Schüler:**

- **Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“**  
Tel.: 116 111 bzw. <https://www.nummergegenkummer.de/>  
Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr; auch Online-Beratung per Mail oder Chat anonym und kostenfrei von Handy und Festnetz
- **bke-Jugendberatung (Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.)** <https://ju-gend.bke-beratung.de/views/home/index.html>  
Bei der bke-Jugendberatung findest du viele andere Jugendliche, mit denen du dich austauschen kannst, und erfahrene Beraterinnen und Berater, die dich unterstützen.
- **Kopfhoch.de-Beratungsstelle** telefonisch und online (Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz); Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr) oder [www.kopfhoch.de](http://www.kopfhoch.de) (Onlineberatung: 24 h)
- **Telefonseelsorge:**  
Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222  
Die Telefonseelsorge ist 24 Stunden erreichbar.

- **U 25 Freiburg** [www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de) (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)

#### **für Eltern und Erziehungsberechtigte:**

- die **Erziehungsberatungsstelle** in der jeweiligen Region (Amberg, Cham, Neumarkt i.d. Opf., Regensburg, Schwandorf, Tirschenreuth, Weiden)
- **Kliniken in der Oberpfalz**  
**Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH):** Amberg, Cham, Regensburg, Weiden)  
**Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Kinderzentrum St. Martin, Regensburg, SPZ Weiden
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst** bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**  
Ärzt suche unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de)
- **Psychologische Psychotherapeutinnen und 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 Tel.: 0921/88099-40410
- **bke-Onlineberatung für Eltern (Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.)**  
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>  
Beratung bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung
- **Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“**  
Tel.: 0800/111 0 550 bzw. <https://www.nummergegenkummer.de/>  
von Montag - Freitag von 9 – 17 Uhr; zusätzlich Dienstag und Donnerstag von 9 - 19 Uhr
- **Krisendienst Oberpfalz**  
Tel.: 0800 6553000  
qualifizierte Soforthilfe bei psychischen Krisen und psychiatrischen Notfällen jeder Art
- 
- **Krisendienst Horizont:**  
Tel.: 0941/58181 bzw. <https://www.caritas-regensburg.de/horizont> Hilfe bei Suizidgefahr

## Hilfreiche Internetadressen für Kinder, Jugendliche und Erziehungsberechtigte

- <https://www.aktiv-gegen-depressionen.de>
- <https://www.ich-bin-alles.de> (Depression und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen)
- <https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite>
- <https://innocenceindanger.de> (Schutz von Kindern vor sexuellem Missbrauch und pornografischer Ausbeutung im Internet)
- <https://www.schau-hin.info> (Unterstützung bei der Medienerziehung)

*Stand: Mai 2024*