



Grund- und Mittelschule  
Falkenstein

## 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 **Verbindungslehrkraft** (*Steiner, Mareike, Grund- und Mittelschule Falkenstein, 09462/361*)
- die **Beratungslehrkraft** der Schule (*Haase Martina, Franz-Xaver-Witt-Mittelschule Walderbach, Tel: 09464 216*)
- die zuständige **Schulpsychologin/den zuständigen Schulpsychologen** (*Aumann Julia, Hans-Scholl-Grundschule, Burglengenfeld; Tel: 0170 3197401; E-mail: schulberatung-aumann@online.de*)

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel.: 0941/22036 bzw. [buero@sbopf.de](mailto:buero@sbopf.de)
- die **Erziehungsberatungsstelle** in der jeweiligen Region (Cham: Tel: 09971 79974, E-Mail: [info@eb-cham.de](mailto:info@eb-cham.de); weitere u.a. in Regensburg, Schwandorf)
- Kliniken in der Oberpfalz:
  - Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH)**: Cham: Tel: 09971 76655-9500, E-Mail: [linik-kjp-cha@medbo.de](mailto:linik-kjp-cha@medbo.de); weitere: Amberg, 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 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)

Grund- und Mittelschule Falkenstein  
Dr.-Färber-Str. 5  
93167 Falkenstein  
Tel.: 09462 / 361 Fax: 09462 / 910858

E-Mail: [vs.falkenstein@t-online.de](mailto:vs.falkenstein@t-online.de)  
Homepage: [www.schule-falkenstein.de](http://www.schule-falkenstein.de)



## Grund- und Mittelschule Falkenstein

### 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 Suizidgedanken)