Staatliche Schulämter im Landkreis und in der Stadt Regensburg
Die Staatlichen SchulpsychologInnen

Innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei

Depressionen und Angststörungen

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

- jede Lehrerin / jeden Lehrer des Vertrauens
- die Verbindungslehrkräfte *(in GS Alteglofsheim-Köfering keine vorhanden)*
- die Beratungslehrkraft der Schule, Frau Irmgard Stadler - GS Alteglofsheim-Köfering
  E-Mail: stadler-beratung@web.de
  Tel.: 09453-5738020
  Sprechstunde: Mittwoch, 11:30 Uhr - 12:15 Uhr
- die zuständige Schulpsychologin, Frau Christine Frey - Staatliche Schulpsychologin
  E-Mail: christine.frey@landratsamt-regensburg.de
  Tel: 0941-4009782
  Telefonsprechstunde: Montag, 09:00 Uhr - 10:00 Uhr
- Jugendsozialarbeiterin an der Schule, Verena Schwahn - GS Alteglofsheim-Köfering (Standort Alteglofsheim)
  E-Mail: jas-schwahn@gs-alteglofsheim-koefering.de
  Tel.**:** 09453-9999471
  Montag – Freitag, 07:45 Uhr - 13:00 Uhr und Termine nach Vereinbarung
  Stefanie Guillen, GS Alteglofsheim-Köfering (Standort Köfering)
  E-Mail: jas-guillen@gs-alteglofsheim-koefering.de
  Tel.: 09406-2830031
  Montag – Donnerstag, 07:45 Uhr – 12:30 Uhr und Termine nach Vereinbarung
- Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz
  Tel.: 0941/22036, buero@sbopf.de

Hilfsangebote bieten auch:

- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Kath. Jugendfürsorge**
  Tel. (0941) 7 99 82-0, Email: info@eb-regensburg.de,
  www.beratungsstelle-regensburg.de
- **Jugend- und familientherapeutische Beratungsstelle der Stadt Regensburg**
  Tel. (0941) 507-27 62, E-Mail: erziehungsberatung@regensburg.de,
  www.regensburg.de/leben/familien/rat-und-hilfe/beratungsangebote/jugend-und-familientherapeutische-beratungsstelle-der-stadt-regensburg
- **Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Regensburg**
  Tel. (0941) 2 97 71-11, E-Mail: erziehungsberatung@dw-regensburg.de
  www.diakonie-regensburg.de/beratungen-hilfe/soziale-dienste-und-beratungen/psychologische-beratungsstelle
- **Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum**
  Tel.: 0941 / 9410, Email:
  www.medbo.de/kliniken-heime/kinder-jugendpsychiatrie/regensburg
- **Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
  (Ärztesuche unter www.kvb.de)
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **Regensburger Kinderzentrum St. Martin**
  Sozialpädiatrisches Zentrum, Kinder- u. entwicklungsneurolog. Ambulanz
  Tel.: 0941 / 46502 – 0, Email: info@kinderzentrum-regensburg.de
  www.kinderzentrum-regensburg.de
- **Psychologische Psychotherapeuten**
  Therapeutensuche online: www.kvb.de oder www.bptk.de
  Therapeutensuche telefonisch: 0921/787765-40410

Hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer)**
  116111 www.nummergegenkummer.de (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **Telefonseelsorge**
  0800/1110111 oder 0800/1110222
- **Kopfhoch.de**
  Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz
  Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr), www.kopfhoch.de (Onlineberatung: 24 h)
- **bke-Onlineberatung**
  www.bke.de (Elternberatung sowie Jugendberatung)
- **FIDEO (Fighting depression online)**
  www.fideo.de (Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**
  www.deutsche-depressionshilfe.de (Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, regionale Angebote)
- **Krisendienst Horizont**
  Tel.: 0941/58181, www.krisendienst-horizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **U 25 Freiburg**
  www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)