



☎ 09434/611
☎ 09434/4358
✉ verwaltung@mittelschule-bruck.de
🌐 <http://www.mittelschule-bruck.de>

Grundschule • Mittelschule • Bruck, Schulstr. 7, 92436 Bruck i. d. OPf.

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 **Verbindungslehrkräfte:**
Evelyn Gmach 09434/611 – E-Mail: Evelyn.Gmach@mittelschule-bruck.de
Benedikt Simmeth 09434/611 – E-Mail: Benedikt.Simmeth@mittelschule-bruck.de
- die **Beratungslehrkraft** der Schule:
Nicola Müller 09436/94160 – E-Mail: nicola-mueller@freenet.de
- die zuständige **Schulpsychologin:**
Susanne Högerl-Woog (Dipl.-Psych.)
Tel.: 09671/300164 (Freitag 10.00 – 13.00 Uhr)
E-Mail: susanne.hoegerl@schulpsychologie-schwandorf.de
- **Jugendsozialarbeiterin** der Mittelschule Bruck: **Katharina Waldhier**
Tel.: 09434/2031975
Mobil: 0176/18990819
E-Mail: katharina.waldhier@johanniter.de

Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:** Tel.: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de

- die **Erziehungsberatungsstelle** in der jeweiligen Region (Amberg, Cham, Neumarkt i.d. Obpf., Regensburg, Schwandorf, Tirschenreuth, Weiden)

für Schwandorf:

- Kath. Jugendfürsorge Regensburg
Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern
Höflingerstrasse 11
92421 Schwandorf

Telefon: 09431 / 99 70-10
Telefax: 09431 / 99 70-120
info(at)beratungsstelle-schwandorf.de

- Kliniken in der Oberpfalz:
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Amberg, Cham, Regensburg, Weiden)
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Weiden
- **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:

- **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)
- **Bundeskongress 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)