

Grundschule & Mittelschule Mühlhausen

Telefon: 09185/370 Fax: 09185/5389 E-Mail: schule@gmsmuehlhausen.de

Grundschule und Mittelschule Mühlhausen, Espanstr. 1, 92360 Mühlhausen



Hilfsangebote für Eltern, deren Kinder unter Depressionen und Angststörungen leiden:

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** der Schule (09185/370);

Schulpsychologe/in Herr Benedikt Wittmann

E-Mail: Schulpsychologie.Wittmann@schule.bayern.de

Beratungslehrkraft Frau Melanie Held

E-Mail: weinbergerschule@neumarkt.de

Akute Hilfe auf Internetseiten und Telefonnummern, v.a. für Jugendliche ab 14 Jahren:

Krisendienst Psychiatrie	24 Stunden täglich, Soforthilfe in der Nähe (je nach Bedarf telefonisch, vermittelnd, mobil vor Ort)	0180 6553000 (max. 60 Cent pro Anruf) www.krisendienst-psychiatrie.de
„Nummer gegen Kummer“	anonym und kostenfrei auch Onlineberatung	116111 www.nummergegenkummer.de
„Telefonseelsorge“	24 Stunden täglich kostenfrei, auch Mail- und Chatberatung	0800 1110111 www.telefonseelsorge.de
Rettungsdienst	24 Stunden täglich	112
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	Bundesweite Nummer Onlineverzeichnis der Bereitschaftspraxen	116117 https://www.kvb.de

Weitere Adressen, Internetseiten und Telefonnummern sind u. a.:

Im Landkreis: Bezirkskrankenhaus und Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Erziehungsberatungsstelle Sozialpsychiatrischer Dienst	
Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie/-Psychotherapie	www.kvb.de/service/arztverzeichnis/ zur Ärztesuche
Psychologische Psychotherapeuten	Therapeutensuche unter www.bptk.de Oder 0921 787765 40410
„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“ (u.a. Online-Foren)	www.deutsche-depressionshilfe.de Infotelefon 0800 - 3344533
Bundeskongress für Erziehungsberatung (Onlineberatung)	www.bke-jugendberatung.de
Staatliche Schulberatungsstelle Oberbayern-Ost	www.schulberatung.bayern.de 089 982955110

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. 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)
- **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)
- **Bundeskongferenz 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)

-/-