

## Grund- und Mittelschule Nittenau

Jahnweg 18 - 93149 Nittenau

Tel.: 09436/94160

Fax.:09436/941666

E-Mail: [vsnittenau@web.de](mailto:vsnittenau@web.de)



### **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**
  
- **Vertrauenslehrerin der Schule:**  
**Fr. Sabrina Zinke** 09436/94160 – E-Mail: [vsnittenau@web.de](mailto:vsnittenau@web.de)
  
- **Beratungslehrkraft der Schule:**  
**Fr. Nicola Müller** 09436/94160 – E-Mail: [nicola-mueller@freenet.de](mailto:nicola-mueller@freenet.de)
  
- **Schulpsychologinnen**  
**Fr. Anja Schindler für die Grundschule:**  
Tel.: 09431/7452117 (Dienstag 11.40-12.40 Uhr)  
E-Mail: [anja.schindler@schulpsychologie-schwandorf.de](mailto:anja.schindler@schulpsychologie-schwandorf.de)  
  
**Fr. Susanne Hübl für die Mittelschule:**  
Tel.: 09431/471221 (Dienstag 14.30-15.15 Uhr)  
E-Mail: [susanane.huebl@schulpsychologie-schwandorf.de](mailto:susanane.huebl@schulpsychologie-schwandorf.de)
  
- **Jugendsozialarbeiterin der Grund- und Mittelschule: Fr. Franziska Knauer**  
Tel.: 09436/3009907  
Mobil: 0173/3427272  
E-Mail: [franziska.knauer@johanniter.de](mailto:franziska.knauer@johanniter.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 (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](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)

**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)