

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote für psychische und chronische Erkrankungen

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

- jede **Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte**
Herr StR (RS) Andreas Hacker, E-Mail: A.Hacker@realschule-furth.de,
Tel. 09973/1348
Frau StRin (RS) Kristina Kreitinger, E-Mail: K.Kreitinger@realschule-furth.de, Tel.
09973/1348
- die **Beratungslehrkraft** der Schule
Frau StRin (RS) Birgit Attenberger, E-Mail: B.Attenberger@realschule-furth.de,
Tel. 09973/1348
- die zuständige **Schulpsychologin/den zuständigen Schulpsychologen**
Frau Marion Schmid, E-Mail: schulpsychologie@realschule-furth.de,
Tel. 09973/8047-54, Fax: 09973/8047-62

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, Regens-
burg, Weiden)
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Kinderzentrum St. Martin, Regensburg, SPZ Wei-
den
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**: bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärz-
tesuche unter www.kvb.de)
- **Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter www.kvb.de
oder www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) bzw. telefonisch über die
Kordinationsstelle 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. Infoline 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 Suizidgefahren)
- **Selbsthilfegruppen**
 - Alleinerziehende**
Frau Steiner, Tel. 09971/30 433
Pfarrheim St. Jakob, Kirchplatz 9, 93413 Cham
Jeden 2. Samstag im Monat
 - Für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen**
Frau Betz, Tel. 09971/8469-25
Caritas, Klosterstraße 13, 93413 Cham
Einmal monatlich am Donnerstag
 - Autismus Treff Waldmünchen**
Frau Sandy Mayerhofer, Tel. 0175 144 89 05
Mehrgenerationenhaus Waldmünchen, Marktplatz 18, 93449 Waldmünchen
Weitere Informationen bezüglich Selbsthilfegruppen finden Sie unter:
www.landkreis-cham.de/gesundheit-soziales/gesundheit/selbsthilfegruppen/