

## Unterstützungsmöglichkeiten: Übersicht über außerschulische Hilfsangebote

### für Schülerinnen und Schüler:

- **Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“**  
Tel.: 116 111 bzw. <https://www.nummergegenkummer.de/>  
Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr; auch Online-Beratung per Mail oder Chat anonym und kostenfrei von Handy und Festnetz
- **bke-Jugendberatung (Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.)**  
<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>  
Bei der bke-Jugendberatung findest du viele andere Jugendliche, mit denen du dich austauschen kannst, und erfahrene Beraterinnen und Berater, die dich unterstützen.
- **Kopfhoch.de-Beratungsstelle**  
telefonisch und online (Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz);  
Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr) oder [www.kopfhoch.de](http://www.kopfhoch.de) (Onlineberatung: 24 h)
- **Telefonseelsorge:**  
Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222  
Die Telefonseelsorge ist 24 Stunden erreichbar.
- **Krisendienst Oberpfalz**  
Tel.: 0800 6553000  
qualifizierte Soforthilfe bei psychischen Krisen und psychiatrischen Notfällen jeder Art
- **U 25 Freiburg**  
[www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de) (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)

### für Eltern und Erziehungsberechtigte:

- 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](http://www.kvb.de)
- **Psychologische Psychotherapeutinnen und 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 Tel.: 0921/88099-40410
- **bke-Onlineberatung für Eltern (Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.)**  
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>  
Beratung bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung
- **Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“**  
Tel.: 0800/111 0 550 bzw. <https://www.nummergegenkummer.de/>  
von Montag - Freitag von 9 – 17 Uhr; zusätzlich Dienstag und Donnerstag von 9 - 19 Uhr
- **Krisendienst Oberpfalz**  
Tel.: 0800 6553000  
qualifizierte Soforthilfe bei psychischen Krisen und psychiatrischen Notfällen jeder Art
- **Krisendienst Horizont:**  
Tel.: 0941/58181 bzw. <https://www.caritas-regensburg.de/horizont>  
Hilfe bei Suizidgefahr

### Hilfreiche Internetadressen für Kinder, Jugendliche und Erziehungsberechtigte

- <https://www.aktiv-gegen-depressionen.de>
- <https://www.ich-bin-alles.de> (Depression und psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen)
- <https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite>
- <https://innocenceindanger.de> (Schutz von Kindern vor sexuellem Missbrauch und pornografischer Ausbeutung im Internet)
- <https://www.schau-hin.info> (Unterstützung bei der Medienerziehung)