



## Mittelschule Parsberg

Aschenbrennerstraße. 8 | 92331 Parsberg  
Telefon: 0 94 92 -90 10 4-0 | Telefax: 0 94 92 -90 10 4-70  
Internet: [www.mittelschule-parsberg.de](http://www.mittelschule-parsberg.de) | E-Mail: [sekretariat@mittelschule-parsberg.de](mailto:sekretariat@mittelschule-parsberg.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**
- die **Verbindungslehrkräfte: Herr Egbert Sommerfeld und Frau Maria Kozok**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule:  
**Herr Albert Semmler, Tel.: 09492/9010416**
- die zuständige **Schulpsychologin: Frau Uta Bauer, Tel.: 0941/4009781**
- die **Jugendsozialarbeiterin/ Sozialpädagogin** an der Schule:  
**Frau Stefanie Karl, Tel.: 09492/9010415**

### Hilfsangebote bieten auch:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**, Tel.: 0941/22036 bzw. [buero@sboopf.de](mailto:buero@sboopf.de)
- die **Erziehungsberatungsstelle Neumarkt**, Tel.: 09181/29 74-29
- Kliniken in der Oberpfalz:  
**Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH) Regensburg**,  
Tel.: 0941/941-4004
- **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** (Therapeuten suche online unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de)  
oder [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) bzw. telefonisch über die  
Koordination sstelle 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)

- **Bundeskongferenz 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)