

Außerschulische Hilfsangebote

Ausführliche Informationen und Links zu den Ansprechpartnern bietet die Homepage des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus im Bereich „Was tun bei persönlichen Sorgen“ zu den vier Themen Mobbing, Depression, Gewalt sowie Missbrauch:

<https://www.km.bayern.de/eltern/was-tun-bei/persoentlichen-sorgen.html> (externer Link)

Hilfsangebote bieten auch:

- **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**
Tel.: [0941 5985330](tel:0941_5985330) bzw. ed.fpobs@ofni
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle Amberg**
Dreifaltigkeitsstraße 3, 92224 Amberg, 09621/9177330
- **Kliniken in der Oberpfalz: Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH) in Amberg, Cham, Regensburg und Weiden**
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Regensburg**
Kinderzentrum St. Martin, Regensburg, Wieshuberstr. 4, 93059 Regensburg, 0941 – 46502-0
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Weiden**
Söllnerstr. 16, 92637 Weiden i.d. OPf., 0961 303-3331 oder -3334
- **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“**
Tel.: 116111 bzw. www.nummergegenkummer.de (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)

- **Beratungsstelle „Kopfhoch.de“**
telefonisch (Beratung für junge Menschen von 6 – 22 Uhr unter Tel.: 0800/5458668), und online unter www.kopfhoch.de (Onlineberatung: 24 h)
- **Telefonseelsorge**
kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr, auch Mail- und Chatberatung
Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222
www.telefonseelsorge.de
- **Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung**
bke-Onlineberatung unter 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 Oberpfalz – telefonische Hilfe in seelischen Notlagen (vor allem abends und nachts)**
Tel.: 0800/6553000, www.krisendienste.bayern/oberpfalz
- **U 25 Nürnberg**
www.u25-nuernberg.de (Jugendliche helfen Jugendlichen: anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- **Schlupfwinkel e.V. – Kinder-, Jugend- und Familienhilfe**
www.schlupfwinkel.de
- **Wildwasser e.V. – Fachberatungsstelle für Mädchen und Frauen gegen sexuellen Missbrauch und sexualisierte Gewalt**
www.wildwasser-nuernberg.de
- **Weißer Ring**
www.weisser-ring.de
- **Krisenchat**
www.krisenchat.de (Kontaktaufnahme auch per WhatsApp möglich)
- **Cyber-Mobbing Erste-Hilfe-App**
<https://www.klicksafe.de/materialien/cyber-mobbing-erste-hilfe-app>

<https://www.medien-kindersicher.de/startseite>