

Unterstützungsmöglichkeiten: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Information und Unterstützung innerhalb der Schule für Kinder, Jugendliche und Eltern

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

- jede **Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte** des Gymnasiums Lappersdorf
- die **Beratungslehrerin** des Gymnasiums (Frau Elisabeth Ringlstetter-Frisch,)
- die zuständige **Schulpsychologin** (Frau Marietta Wagner, marietta.wagner@gym-lap.de)

Unterstützung bietet auch

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**:
Tel.: 0941/5985330 bzw. info@sbopf.de

Weitere Anlaufstellen und Unterstützung außerhalb der Schule

für Schülerinnen und Schüler:

- die **Beratungsstellen** in Regensburg:
Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle, Landshuter Straße 19,
0941/5072762

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge,
Ostengasse 31, 0941/799820

Psychologische Beratungsstelle des Diakonischen Werkes Regensburg, Prüfeninger
Straße 53, 0941/2977111
- die **Kliniken** in Regensburg:
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): medbo Regensburg
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Kinderzentrum St. Martin, Regensburg

- **Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“**
Tel.: 116 111 bzw. 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://ju-gend.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 (wochentags von 13-22 Uhr; am Wochenende von 6-22 Uhr) oder Einzelchat www.kopfhoch.de
- **Telefonseelsorge:**
Tel.: 0800/1110111 (Angebot der katholischen Kirche) oder 0800/1110222 (Angebot der evangelischen Kirche)
Die Telefonseelsorge ist 24 Stunden erreichbar.
- **U 25 Freiburg** www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidge-danken)

für Eltern und Erziehungsberechtigte:

- die **Beratungsstellen** in Regensburg:
Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle, Landshuter Straße 19,
0941/5072762

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge,
Ostengasse 31, 0941/799820

Psychologische Beratungsstelle des Diakonischen Werkes Regensburg, Prüfeninger
Straße 53, 0941/2977111
- die **Kliniken** in Regensburg:
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): medbo Regensburg
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Kinderzentrum St. Martin, Regensburg
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**
bundesweite Tel.: 116 117
- **Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“**
Tel.: 0800/110 0 550 bzw. www.nummergegenkummer.de
von Montag - Freitag von 9 – 17 Uhr; zusätzlich Dienstag und Donnerstag bis 19 Uhr

- **bke-Onlineberatung für Eltern (Bundeskongferenz für Erziehungsberatung e.V.)**
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
Beratung bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung
- **Krisendienst Oberpfalz**
Tel.: 0800 6553000
qualifizierte Soforthilfe bei psychischen Krisen und psychiatrischen Notfällen jeder Art

Klinken und Therapie in der Oberpfalz

- **Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH):** Amberg, Cham, Regensburg, Weiden (Tel. Regensburg 0941/941 40 04)
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Kinderzentrum St. Martin in Regensburg
- **Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Psychologische Psychotherapeuten**
Ärzte- und Therapeutensuche online unter www.kvb.de oder www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) bzw.
Tel.: 0921/78 77 65-40 410 (telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie)
- **Koordinationsstelle für Psychotherapie Kassenärztliche Vereinigung Oberpfalz**
Tel.: 0941/39 63 199 (Mo – Do 8:30-12:00 Uhr und Fr 9:00-13:00 Uhr)
www.kvb.de (unter dem Menüpunkt „Service“)

Hilfreiche Internetadressen für Kinder, Jugendliche und Erziehungsberechtigte

Zum Thema Depressionen

- <https://www.aktiv-gegen-depressionen.de>
- <https://www.ich-bin-alles.de>

Zum Thema Mediennutzung

- <https://www.schau-hin.info> (Unterstützung bei der Medienerziehung)
- <https://klicksafe.de>
- <https://www.juuuport.de/hilfe/beratung> (Online Beratung bei jeglichen Problemen im Web)

Zum Thema sexualisierte Gewalt

- <https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite> (Hilfeportal der Bundesregierung bei sexuellem Missbrauch, anonym und kostenfrei auch unter 0800/22 55 530)

- <https://innocenceindanger.de> (Schutz von Kindern vor sexuellem Missbrauch und pornografischer Ausbeutung im Internet)