

Sie suchen Hilfe bei persönlichen Problemen, psychischen Beeinträchtigungen und Krisen (z. B. Depression)?

Du traust Dich nicht, mit jemandem persönlich zu sprechen?

Probier's doch mal am Telefon!

- Die Nummer gegen Kummer 116 111
Montag bis Samstag 14 - 20 Uhr
- Telefonberatung für Kinder & Jugendliche 0800 111 0 333
- Telefonseelsorge Nordoberpfalz 116 123
0800 111 0 111
0800 111 0 222

Kostenlos!

Schulische Hilfsangebote

Ansprechpartner am Staatlichen Beruflichen Schulzentrum Neustadt/WN

Beratungslehrkraft

Ulrike Weber-Zacher, StDin
Staatliche Berufliches Schulzentrum Neustadt/WN, Tel. 09602 944030 (Sekretariat)
Sprechstunde: nach Vereinbarung
UWeber-Zacher@bsznew.de

Schulpsychologe

Josef Podolsky, StD
Europa-Berufsschule Staatliche Berufsschule Weiden, Tel. 0961 206-1200 (Sekretariat)
Telefonsprechstunde: dienstags und mittwochs 12:00 – 13:00 Uhr
Schulpsychologe@schule.bsznew.de

JaS-Mitarbeiterin (Jugendsozialarbeit an Schulen)

Katharina Eck, Sozialpädagogin B.A.
Montag – Donnerstag, 08:00 – 16:00 Uhr
Tel. 09602 792565 oder 01522 5693418
keck@neustadt.de

Mobiler Sonderpädagogischer Dienst (MSD)

Yvonne Bothner, Sonderpädagogin
nach Vereinbarung
yvonne.bothner@eu-bs.de

Schulsozialpädagogin

Anja Hennig, Sozialpädagogin B.A.
nach Vereinbarung
Tel. 0172 4081074
anja.hennig@wischu-weiden.de

Weitere Informationen: Schulsozialpädagogik (bayern.de)

Ansprechpartnerin für Inklusion

Iris Kick, FLin
nach Vereinbarung
ikick@bsznew.de

Verbindungslehrkräfte

für die Berufsvorbereitung und Berufsschule:

Tobias Heindl, OStR
Sprechstunde: nach Vereinbarung
THeindl@bsznew.de

für die Berufsfachschulen:

Karin Haydn, Dipl. Rel.-Päd. FH
Sprechstunde: nach Vereinbarung
KHaydn@bsznew.de

für die Fachakademie und Fachschule:

Felix Steiner, StR
Sprechstunde: nach Vereinbarung
FSteiner@bsznew.de

sowie jede **Lehrerin/jeder Lehrer Ihres Vertrauens**

Außerschulische Hilfsangebote

An der Staatlichen Schulberatungsstelle für die Oberpfalz stehen auch die Schulpsychologen für die beruflichen Schulen als Ansprechpartner zur Verfügung

Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz,
Weinweg 2, 93049 Regensburg, Tel. 0941 5985330
E-Mail: info@sbopf.de

Landratsamt Neustadt a. d. Waldnaab, Jugendamt,

Zacharias-Frank-Straße 14, 92660 Neustadt/WN, Tel. 09602 79-2525
<https://www.neustadt.de/familie-bildung/kreisjugendamt/>

Kliniken:

Für Minderjährige:

Weiden: Medbo Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie, Sebastianstraße 27, 92637 Weiden, Tel. 0961 391670

Amberg: Kinder- und Jugendpsychiatrie, Marienstraße 12, 92224 Amberg, Tel. 09621 916668310

Cham: Kinder- und Jugendpsychiatrie, August-Holz-Straße 1, 93413 Cham, Tel. 0971 766559500

Regensburg: Kinder- und Jugendpsychiatrie, Universitätsstraße 84, 93053 Regensburg, Tel. 0941 9414004

Für Volljährige:

Wöllershof: Bezirksklinikum Erwachsenenpsychiatrie, Wöllershof 1, 92721 Störnstein, Tel. 09602 780

Regensburg: Bezirksklinikum, Universitätsstraße 84, 93053 Regensburg, Tel. 0941 9410

Fachkrankenhaus für psychische, psychosomatische und neuropsychiatrische Erkrankungen: Kinder-, Jugend und Erwachsenenpsychiatrie

Bezirkskrankenhaus Bayreuth
Nordring 2
95445 Bayreuth
Tel. 0921 283-0, <https://www.gebo-med.de>

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 Tel. 0921 787765-40410

Sozialpädiatrisches Zentrum

Weiden: Sozialpädiatrisches Zentrum, Söllnerstraße 16,
92637 Weiden in der Oberpfalz, Tel. 0961 3033331

Regensburg: Kinderzentrum St. Martin, Wieshuberstraße 4, 93059 Regensburg,
Tel. 0941 465020

Psychosoziale Arbeitsgemeinschaft Nordoberpfalz

<https://www.neustadt.de/gesundheit-soziales/gesundheitsamt/psag-nordoberpfalz/Beratungsstelle>

Diakonie Weiden OPf., Tel. 0961 389310

<https://www.diakonieweiden.de/beratung.htm>

Nummer gegen Kummer (Beratungstelefon für Kinder und Jugendliche),
Tel. 116111 anonym und kostenlos

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Publikationen

Schule und Familie vom Bay. Kultusministeriums

https://www.km.bayern.de/epaper/Schule_und_Familie_2019/index.html

KVB (Kassenärztliche Vereinigung Bayern)

Unter der <https://www.kbv.de/html/arztsuche.php> erfahren Sie, welche

- Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (bis 21. Lebensjahr)
- Fachärzte für Psychiatrie und Psychotherapie (ab 18. Lebensjahr)

oder welche

- Psychologischen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (bis 21. Lebensjahr)
- Psychologischen Psychotherapeuten (ab 18. Lebensjahr)

in ihrer Nähe praktizieren.

Weiterhin vermittelt die Terminservicestelle der KVB im gesetzlichen Rahmen Termine bei Fachärzten und Psychotherapeuten.

PTK (Bayerische Landeskammer der Psychologischen Psychotherapeuten und der Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten)

Unter www.ptk-bayern.de finden Sie Psychotherapeuten in Ihrer Umgebung.

Erziehungsberatungsstelle in der jeweiligen Region

Weiden: Erziehungs-, Jugend und Familienberatungsstelle, Josef-Witt-Platz 1, 92637 Weiden in der Oberpfalz, Tel. 0961 3917400

Tirschenreuth: Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle, Kirchpl. 4, 95643 Tirschenreuth, Tel. 09631 3363

Schwandorf: Erziehungs- Jugend- u. Familienberatungsstelle, Höflingerstraße 11,
92421 Schwandorf, Tel. 09431 997010

Bke-Onlineberatung

www.bke.de

Der Fachverband der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. bietet Beratungsangebote über das Internet für Jugendliche und Eltern an.

Erziehungsberatungsstellen stehen Kindern, Jugendlichen und Eltern zur qualifizierten Klärung und Bewältigung individueller und familienbezogener Probleme zur Verfügung.

Verschiedene Themen

Hilfe bei Cybermobbing

Bündnis gegen Cybermobbing e.V.

www.buendnis-gegen-cybermobbing.de

Das **Bündnis gegen Cybermobbing e.V.** hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder und Jugendliche, aber auch Erwachsene, bei der Internetnutzung zu sensibilisieren und ihnen zu helfen, wenn sie Gefangene im Netz geworden sind. Es wird gezielt über die Einflüsse, Risiken und Gefahren des Internets aufgeklärt und wie man sich vor Cybermobbing schützen kann und was man dagegen tun kann.

Jugendmedienzentrum T1: 09637 929789

www.t1-jmz.de

mit dem Anti-Cybermobbing Projekt: www.dukannstesstoppen.de

Hilfe bei Depressionen

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

www.deutsche-depressionshilfe.de

Hier finden sich viele Informationen zum Thema Depression, u.a. auch ein kostenloses Info-Telefon. (u. a. Infotelefon 0800 3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region)

Kopfhoch.de-Beratungsstelle

www.kopfhoch.de

telefonisch und online (Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz);
Tel. 0800 5458668 (6 - 22 Uhr), (Onlineberatung: 24 h)

„FIDEO“ (Fighting depression online)

www.fideo.de (u. a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)

Krisendienst Horizont

Tel. 90941 58181, www.krisendienst-horizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)

U 25 Freiburg

www.u25-freiburg.de

(anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)

Telefonseelsorge

Tel. 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Die Telefonseelsorge ist kostenfrei und rund um die Uhr erreichbar, auch per [Mail](#) oder [Chat](#).

Hilfe bei sexuellem Missbrauch

Dornrose – Verein gegen sexuellen Missbrauch e.V.
Goethestr. 7, 92637 Weiden

0961 33099

Frauenhaus Weiden

0961 893170

Frauenhaus Selb

09287 77111

Hilfe bei Sexualität und Schwangerschaft

Staatliches Gesundheitsamt Neustadt/WN
Maistr. 7 - 9, 92637 Weiden

0961 796210

Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen
Nikolaistr. 6, 92637 Weiden

0961 3891428

Donum Vitae
Schillerstr. 11, 92637 Weiden

0961 4016940

Psychosoziale Aids-Beratungsstelle Oberpfalz
Bruderwöhrdstr. 10, 93055 Regensburg

0941 791388

Sextra

Informationen und Beratung durch pro-familia zu den Themen Sexualität, Verhütung, Schwangerschaft etc.

www.profamilia.sextra.de

Jugendportal zu Liebe, Sex und Verhütung

Infos, Möglichkeiten zum Austausch, Umfragen, Lexikon ...

www.loveline.de

Informationen zu Essstörungen

www.bzga-essstörungen.de

Informationen zum Thema Alkohol

Informationen, Videos, Quiz, Selbsttest zum Alkoholkonsum

www.kenn-dein-limit.info

Suchtprobleme?

Fachambulanz für Suchtprobleme

0961 3891433

Initiative für mehr Sicherheit im Netz

www.klicksafe.de

Schulden?

ARV-Schuldnerberatungsstelle Weiden
Parksteiner Str. 15, 92637 Weiden

0961 2000

Hilfe bei häuslicher oder sexueller Gewalt

Bei Erfahrung von häuslicher oder sexueller Gewalt können sich betroffene Kinder und Jugendliche oder Personen, die auf Gewalt in ihrem Umfeld aufmerksam werden, u. a. bei den nachfolgend genannten Einrichtungen außerhalb der Schule beraten lassen:

Die „Nummer gegen Kummer“ ist unter Tel. 116 111 montags bis samstags von 14 – 20 Uhr erreichbar.

Bei der „bke-Jugendberatung“ können Jugendliche andere junge Menschen als Gesprächspartner finden und Kontakt zu erfahrenen Beraterinnen und Beratern aufnehmen.

Das Hilfetelefon ist unter Tel. 0800 22 55 530 bei allen Fragen und für Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu folgenden Zeiten erreichbar: Montag, Mittwoch und Freitag von 9 – 14 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 15 – 17 Uhr.

„Save me online“ hilft, wenn statt einer telefonischen Beratung bei sexuellem Kindesmissbrauch lieber Online-Hilfe per E-Mail gewünscht ist.

Auf dem Hilfeportal „Hilfeportal-Missbrauch.de“ finden Betroffene weitere Informationen und Ansprechpartner.

Diese Ansprechstellen sind auch auf der Internetseite des Bay. Staatsministeriums für Unterricht und Kultus genannt

(<https://www.km.bayern.de/schueler/meldung/6941/hier-fin-den-schueler-und-eltern-beratungsangebote-und-unterstuetzung.html>).