

# 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<br>Montag bis Samstag 14 - 20 Uhr | 116 111        |
| ➤ 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](mailto: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@eu-bs.de](mailto:Schulpsychologe@eu-bs.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](mailto:keck@neustadt.de)

#### Mobiler Sonderpädagogischer Dienst (MSD)

Yvonne Bothner, Sonderpädagogin  
nach Vereinbarung  
[yvonne.bothner@eu-bs.de](mailto:yvonne.bothner@eu-bs.de)

## Schulsozialpädagogin

Anja Hennig, Sozialpädagogin B.A.  
nach Vereinbarung  
Tel. 0172 4081074  
[anja.hennig@wischu-weiden.de](mailto:anja.hennig@wischu-weiden.de)

Weitere Informationen: Schulsozialpädagogik (bayern.de)

## Inklusionsansprechpartnerin

Iris Kick, FLin  
nach Vereinbarung  
[lkick@bsznew.de](mailto:lkick@bsznew.de)

## Verbindungslehrkräfte

### für die Berufsvorbereitung und Berufsschule:

**Tobias Heindl**, OStR  
Sprechstunde: nach Vereinbarung  
[THeindl@bsznew.de](mailto:THeindl@bsznew.de)

### für die Berufsfachschulen:

**Karin Haydn**, Dipl. Rel.-Päd. FH  
Sprechstunde: nach Vereinbarung  
[KHaydn@bsznew.de](mailto:KHaydn@bsznew.de)

### für die Fachakademie und Fachschule:

**Felix Steiner**, StR  
Sprechstunde: nach Vereinbarung  
[FSteiner@bsznew.de](mailto: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](mailto: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](http://www.kvb.de))

### Psychologische 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 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/gesundheits-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](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](http://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](http://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](http://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.

### Hilfe bei Depressionen

#### **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**

[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://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](http://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](http://www.fideo.de) (u. a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)

#### **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)

## 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. 0961 33099  
Goethestr. 7, 92637 Weiden

Frauenhaus Weiden 0961 893170

Frauenhaus Selb 09287 77111

## Hilfe bei Sexualität und Schwangerschaft

Staatliches Gesundheitsamt Neustadt/WN 0961 796210  
Maistr. 7 - 9, 92637 Weiden

Kath. Beratungsstelle für Schwangerschaftsfragen 0961 3891428  
Nikolaistr. 6, 92637 Weiden

Donum Vitae 0961 4016940  
Schillerstr. 11, 92637 Weiden

Psychosoziale Aids-Beratungsstelle Oberpfalz 0941 791388  
Bruderwöhrdstr. 10, 93055 Regensburg

Sextra [www.profamilia.sextra.de](http://www.profamilia.sextra.de)  
Informationen und Beratung durch pro-familia zu den Themen Sexualität, Verhütung,  
Schwangerschaft etc.

Jugendportal zu Liebe, Sex und Verhütung [www.loveline.de](http://www.loveline.de)  
Infos, Möglichkeiten zum Austausch, Umfragen, Lexikon ...

## Informationen zu Essstörungen

[www.bzga-essstörungen.de](http://www.bzga-essstörungen.de)

## Informationen zum Thema Alkohol

Informationen, Videos, Quiz, Selbsttest zum Alkoholkonsum

[www.kenn-dein-limit.info](http://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>).