

## Depressionen und Angststörungen

In Deutschland leiden mehr als 5 Millionen Menschen an einer Depression; betroffen sind Menschen aller Altersgruppen, Berufe oder sozialer Lagen ... Frauen, Männer und auch Kinder. Depression ist definitiv kein Ausdruck persönlichen Versagens, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung – genauso verhält es sich bei Angststörungen.

Depressionen und Angststörungen können heute Dank medikamentöser und psychotherapeutischer Verfahren sehr wirksam behandelt werden. Damit Betroffene aber auch die für sie hilfreiche Therapie erhalten können, ist professionelle Unterstützung nötig.

Die folgende Aufstellung gibt einen Überblick über inner- und außerschulische Hilfsangebote, die jederzeit in Anspruch genommen werden können – beispielsweise auch dann, wenn man erst einmal abklären möchte, ob wirklich eine ernsthafte Erkrankung vorliegt.

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

- jede **Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte**: Rainer Mayer und Benjamin Schmidt
- die **Beratungslehrkraft** der Schule: Thea Spies
- die zuständige **Schulpsychologin**: Manuela Kraus

Die Lehrkräfte sind telefonisch über das Sekretariat oder persönlich in den Sprechstunden zu erreichen!

### Unterstützung außerhalb der Schule bieten zudem:

- **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**: Tel. 0941 22036 bzw. [buero@sbopf.de](mailto:buero@sbopf.de)
- **Erziehungsberatungsstelle** in Schwandorf: Tel. 09431 99700
- Kliniken in der Oberpfalz:  
**Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH)** in Amberg, Cham, Regensburg und Weiden  
**Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**: Kinderzentrum St. Martin Regensburg und SPZ Weiden
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**: Tel. 116117 (bundesweit)
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärzt suche online 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 0921 787765-40410)
- **Regensburger Bündnis gegen Depression e.V.**: [depression@medbo.de](mailto:depression@medbo.de) bzw. [www.deutsche-depressionshilfe.de/regensburg](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/regensburg)

### und in akuten Krisensituationen auch:

- **Krisendienst Horizont** in Regensburg: Tel. 0941 58181 bzw. [www.krisendienst.horizont.de](http://www.krisendienst.horizont.de)
- **Telefon Seelsorge**: Tel. 0800 1110111 oder 0800 1110222 bzw. [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)