

## Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfeangebote

Kinder, Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen vertrauensvoll an folgende Beratungsstellen wenden.

### Ansprechpartner\*innen an der FOSBOS Regensburg:

- jede Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens
- Verbindungslehrkräfte
  - Katharina Gruber [gruber@bo-regensburg.de](mailto:gruber@bo-regensburg.de)
  - Rainer Ziereis [ziereis@bo-regensburg.de](mailto:ziereis@bo-regensburg.de)
  - Christian Wirth [wirth@bo-regensburg.de](mailto:wirth@bo-regensburg.de)
- Schulpsychologe Georg Liedl [liedl@bo-regensburg.de](mailto:liedl@bo-regensburg.de)
- Schulsozialpädagogin Celina Espinosa-Schinner [espinosa@bo-regensburg.de](mailto:espinosa@bo-regensburg.de)
- (im Nachgang an Gruppenangebote)

### Hilfeangebote in Stadt und Landkreis Regensburg bieten auch:

- **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**  
Tel.: 0941/22036, E-Mail: [buero@sbopf.de](mailto:buero@sbopf.de)
- **Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie**, Psychosomatik und Psychotherapie der Universität Regensburg am **Bezirksklinikum Regensburg** (Zentrum Regensburg)  
Universitätsstraße 84 (Haus 25), 93053 Regensburg  
Tel.: 0941/941-4004, E-Mail: [linik-kjp-r@medbo.de](mailto:linik-kjp-r@medbo.de)
- **Krisendienst Horizont Krisentelefon**. Anschrift: Hemauer Straße 8, 93047 Regensburg  
Tel.: 0941/58181, [www.krisendienst-horizont.de](http://www.krisendienst-horizont.de)
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge**  
Ostengasse 31, 93047 Regensburg  
Tel.: 0941/799820, E-Mail: [info@eb-regensburg.de](mailto:info@eb-regensburg.de)
- **Erziehungsberatungsstelle der Stadt Regensburg**  
Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg  
Tel.: 0941/507-2762, E-Mail: [erziehungsberatung@regensburg.de](mailto:erziehungsberatung@regensburg.de)
- **Psychologische Beratungsstelle, Ehe- und Partnerschaftsberatung, Lebensberatung der Diakonie Regensburg**  
Prüfeninger Straße 53, 93049 Regensburg  
Tel.: 0941/2977111, E-Mail: [erziehungsberatung@dw-regensburg.de](mailto:erziehungsberatung@dw-regensburg.de)
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**: Tel.: 116117 (bundesweit)
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**  
Ärzteliste unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de)

**Psychologische Psychotherapeuten** [www.kvb.de](http://www.kvb.de) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410

### Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **Kopfhoch.de Beratungsstelle**  
telefonisch und online (Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz)  
Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr), [www.kopfhoch.de](http://www.kopfhoch.de) (Onlineberatung: 24 h)
- **Online-Beratung der Caritas**  
<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung>  
(anonyme Beratung online zu verschiedenen Themen, Antwort innerhalb 48 Std.)
- **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer)**  
Tel.: 116111 bzw. [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)  
(anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **Telefonseelsorge:** 0800/1110111 oder 0800/1110222
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung**  
bke-Onlineberatung [www.bke.de](http://www.bke.de) (Elternberatung sowie Jugendberatung)
- **„FIDEO“ (fighting depression online)**  
[www.fideo.de](http://www.fideo.de) (u. a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“**  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de) (u. a. Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region)
- **U 25 Freiburg**  
[www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de) (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- **Gesundheitsamt Regensburg** (mit Außensprechtagen in Neutraubling und Sinzing)  
Anschrift: Altmühlstraße 3, 93059 Regensburg, Tel.: 0941/4009-0 oder -724 oder -757  
E-Mail: [gesundheitsamt@landratsamt-regensburg.de](mailto:gesundheitsamt@landratsamt-regensburg.de)

### Zusätzliche Unterstützungsangebote bei Erfahrung von häuslicher oder sexueller Gewalt

- 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. [save-me-online.de](http://save-me-online.de)
- Auf dem **Hilfeportal Sexueller Missbrauch** finden Betroffene weitere Informationen und Ansprechpartner.  
[hilfeportal-missbrauch.de](http://hilfeportal-missbrauch.de)