

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
 - Rainer Ziereis ziereis@bo-regensburg.de
 - Christian Wirth wirth@bo-regensburg.de
- Schulpsychologe Georg Liedl liedl@bo-regensburg.de
- Schulsozialpädagogin Celina Espinosa-Schinner zur Zeit nicht erreichbar
- (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
- **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: klinik-kjp-r@medbo.de
- **Krisendienst Horizont Krisentelefon**. Anschrift: Hemauer Straße 8, 93047 Regensburg
Tel.: 0941/58181, www.krisendienst-horizont.de
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge**
Ostengasse 31, 93047 Regensburg
Tel.: 0941/799820, E-Mail: info@eb-regensburg.de
- **Erziehungsberatungsstelle der Stadt Regensburg**
Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg
Tel.: 0941/507-2762, E-Mail: 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
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**: Tel.: 116117 (bundesweit)
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
Ärztensuche unter www.kvb.de

Psychologische Psychotherapeuten 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 (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
(anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **Telefonseelsorge:** 0800/1110111 oder 0800/1110222
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung**
bke-Onlineberatung www.bke.de (Elternberatung sowie Jugendberatung)
- **„FIDEO“ (fighting depression online)**
www.fideo.de (u. a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- **„Stiftung Deutsche Depressionshilfe“**
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 (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

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
- Auf dem **Hilfeportal Sexueller Missbrauch** finden Betroffene weitere Informationen und Ansprechpartner.
hilfeportal-missbrauch.de