

Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfeangebote

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

Ansprechpartner*innen an der FOSBOS Regensburg:

- jede Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens
- **Verbindungslehrkräfte**
 - Katharina Gruber gruber@bo-regensburg.de
 - Lisa Groß groß@bo-regensburg.de
 - Christian Wirth wirth@bo-regensburg.de
- **Schulpsychologin Sabine Kowoll** kowoll@bo-regensburg.de
-
- **Beratungslehrer Georg Liedl** liedl@bo-regensburg.de
- **Schulsozialpädagogin Janina Reitlinger** reitlinger@bo-regensburg.de
-

weitere Ansprechpartner an der Schule

- **Suchtprävention** Frank Brossmann brossmann@bo-regensburg.de
- **LGBTQ+** Jo Jobst jobst@bo-regensburg.de
- **Schulpastoral** Carolin Hampel hampel@bo-regensburg.de
- **Extremismusbeauftragte** Simone Schlaak schlaak@bo-regensburg.de

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: linik-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)
- **Sozialpsychiatrischer Dienst**
Prüfeninger Straße 53, 93049 Regensburg
Tel. 0941 2977-112 , E-Mail spdi.regensburg@dw-regensburg.de
- **Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V.**
Rote-Hahnen-Gasse 6, 93047 Regensburg
Tel. 0941 599359-10, E-Mail: regensburg@bgfpg.de
- **Krisendienst Oberpfalz**
Hilfe bei psychischen Krisen (kostenfrei & anonym)
täglich **24h** Tel. [0800 / 655 3000](tel:08006553000)
- **Psychotherapeutische Hochschulambulanz der Universität Regensburg**
Landshuter Str. 22, 93047 Regensburg
Telefon (Freitags, 9.00 Uhr -12.20 Uhr) 0941 943-6080
E-Mail: psychotherapie@ur.de

Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **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
- **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>
- **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)
- **Infoportal „Corona und Du“ – Elterntipps** (LMU Klinikum München, Beisheim Stiftung)
<https://www.corona-und-du.info/eltern/>
- **„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)

Finanzielle Unterstützung

- <https://www.bfn.de/schueler-eltern/finanzielle-foerderung/>
- <https://www.regensburg.de/leben/familien/rat-und-hilfe/finanzielle-hilfen>

Beratungsstelle zu Essstörungen

- "waagnis" Grasgasse 10 (Rückgebäude, 1. Stock)93047 Regensburg
Tel. 0941 - 599 8606, Email: info@waagnis.de, www.waagnis.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 Kindesmiss-
brauch 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

Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen für Jugendliche und Eltern:

- **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

- Psychische Gesundheit in Zeiten der Corona-Krise

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/psychische-gesundheit-in-zeiten-der-corona-krise/>

verschiedene Informationen des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege Anlaufstellen, bei denen Eltern Beratung und Unterstützung finden sowie Anlaufstellen für Kinder

- FAQs auf der Homepage des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus

<https://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7047/fag-zum-unterrichtsbetrieb-an-bayernsschulen.html>

Informationen zu Unterrichtsbetrieb und Infektionsschutz an Bayerns Schulen sowie zu Beratungsmöglichkeiten, „Häufig gestellte Fragen“ (FAQ) rund um das Coronavirus

- Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe

Verhaltensregeln und –empfehlungen für die häusliche Quarantäne

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/Covid-19_Flyer_bzga_BBK.html

- KIBBS aktuell

<https://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/6918/eltern-koennen-ihre-kinder-im-umgang-mit-den-massnahmen-zum-coronavirus-unterstuetzen.html>.

Eltern können ihre Kinder im Umgang mit den Maßnahmen zum Coronavirus unterstützen. 11Tipps, mit denen Sie Ihrem Kind helfen können

- Mediennutzung zu Hause

<https://www.schau-hin.info/corona-krise>

SCHAU HIN! hat Tipps und Empfehlungen für Familien zusammengefasst. Thematisch erhält man Informationen über „Spaß mit Medien“, „Lernen zu Hause“, „Umgang mit Fake News zu Corona“ und „Regeln für Bildschirmzeiten“

- AETAS Kinderstiftung Corona-Krisenberatung

Alle Fragen zur psychischen Belastung von Kindern und Familien, die durch die Corona-Krise, Quarantäne und Isolation entstehen können;

Ansprechpartner für Kinder, Jugendliche, Eltern, Familien, Bezugspersonen und Fachkräfte aus Bayern Tel.: 089 / 997 40 90 20

Chat-Beratung auf der Webseite <https://www.aetas-kinderstiftung.de/coronavirus>

E-Mail an: beratung@aetas-kinderstiftung.de