

Unterstützungsmöglichkeiten: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Information und Unterstützung innerhalb der Schule

für Kinder, Jugendliche und Eltern

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

- jede **Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Verbindungslehrkräfte des Goethe Gymnasiums**
- die **Beratungslehrkraft** des Goethe-Gymnasiums: Thomas Bügl, t.buegl@goegy.de
- die zuständige **Schulpsychologin**: *Lena Kirchner*, l.kirchner@goegy.de

Unterstützung bietet auch

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**:
Tel.: 0941/22036 bzw. info@sbopf.de

Weitere Information und Unterstützung außerhalb der Schule

für Kinder und Jugendliche

- die **Beratungsstellen** in Regensburg:

Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle, Landshuter Straße 19,
0941/5072762

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge,
Ostengasse 31, 0941/799820

Psychologische Beratungsstelle des Diakonischen Werkes Regensburg, Prüfeninger
Straße 53, 0941/2977111
- **Kliniken in Regensburg**
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): medbo Regensburg

Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Kinderzentrum St. Martin, Regensburg

- **Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“**

Tel.: 116 111 bzw. www.nummergegenkummer.de

Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr; auch Online-Beratung per Mail oder Chat anonym und kostenfrei von Handy und Festnetz

- **bke-Jugendberatung (Bundeskongferenz für Erziehungsberatung e.V.)**

<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Bei der bke-Jugendberatung findest du viele andere Jugendliche, mit denen du dich austauschen kannst, und erfahrene Beraterinnen und Berater, die dich unterstützen.

- **Kopfhoch.de-Beratungsstelle**

telefonisch und online (Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz);

Tel.: 0800/5458668 (wochentags von 13-22 Uhr; am Wochenende von 6-22 Uhr) oder Einzelchat www.kopfhoch.de

- **Telefonseelsorge:**

Tel.: 0800/1110111 (Angebot der katholischen Kirche) oder 0800/1110222 (Angebot der evangelischen Kirche)

Die Telefonseelsorge ist 24 Stunden erreichbar.

**Weitere Information und Unterstützung außerhalb der Schule
für Eltern und Erziehungsberechtigte**

- **Beratungsstellen** in Regensburg:

Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle, Landshuter Straße 19,
0941/5072762

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Katholischen Jugendfürsorge,
Ostengasse 31, 0941/799820

Psychologische Beratungsstelle des Diakonischen Werkes Regensburg, Prüfeninger
Straße 53, 0941/2977111

- **Kliniken in Regensburg**

Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): medbo Regensburg
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Kinderzentrum St. Martin, Regensburg

- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**

bundesweite Tel.: 116117

- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**

Ärzt suche unter www.kvb.de

- **Psychologische Psychotherapeuten**

Therapeutensuche online unter www.kvb.de oder www.bptk.de (Bundespsychotherapeuten-
kammer) bzw. telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter Tel.:
0921/787765-40410

- **bke-Onlineberatung für Eltern (Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.)**

<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Beratung bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung

- **Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“**

Tel.: 0800/111 0 550 bzw. <https://www.nummergegenkummer.de>

von Montag - Freitag von 9 – 17 Uhr; zusätzlich Dienstag und Donnerstag bis 19 Uhr

Hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen

für Kinder, Jugendliche und Erziehungsberechtigte...

- ... bei Fragen zu psychischen Auffälligkeiten
<https://meinkompass.org/de/>

- ... bei Fragen zu Depression
<https://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7231/materialien-unterstuetzen-aufklaerung-ueber-das-thema-depression.html>

<https://www.ich-bin-alles.de>

- ...bei Fragen zu Mobbing:
<https://www.km.bayern.de/schueler/was-tun-bei/persoentlichen-sorgen/mobbing.html>

- ...bei Fragen zur Mediennutzung zu Hause:

<https://www.schau-hin.info>
SCHAU HIN! hat Tipps und Empfehlungen für Familien zusammengefasst.

<https://www.klicksafe.de>

- ...bei Ärger im Netz:
<https://www.jugend.support/> (Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) bietet Hilfe bei Stress im Netz und die Möglichkeit, Dinge zu melden, die nicht in's Netz gehören

<https://www.juuuport.de/beratung> juuuport-Scouts (Jugendliche, die sich ehrenamtlich engagieren) geben Hilfe oder einen Rat bei Problemen im Web (Cybermobbing, Stress in sozialen Medien, Datenklau, Cybergrooming, Sexting, Gaming, Online-Sucht)

- ...bei sexualisierter Gewalt:

Hilfeportal (der Bundesregierung) bei sexuellem Missbrauch: anonym und kostenfrei 0800/22 55 530 <https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/startseite>

Berta – Beratung und telefonische Anlaufstelle bei sexualisierter und ritueller Gewalt: anonym und kostenfrei 0800/30 50 750

- ...bei Suizidgedanken

Krisendienste Bayern:

Tel. 0800 / 6553000

Beratungsstelle Horizont der Diakonie:

Tel.: 0941/58181 bzw.

- **U 25 Freiburg**

www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)

Bei <https://www.youth-life-line.de> helfen Jugendliche Jugendlichen persönlich und anonym, die am Leben zweifeln