

Unterstützungsangebote

Außer der Unterstützung durch das schulische Beratungsteam gibt es folgende außerschulische Unterstützungsangebote (ohne Anspruch auf Vollständigkeit)

Was tun, wenn jemand in der Familie ein Suchtproblem hat?

Fachambulanz für Suchtprobleme

(0941) 63 08 27-0, ☎ 63 08 27-60 @ suchtambulanz@caritas-regensburg.de www.suchthilfe-ostbayern.de Offene Sprechstunden: Dienstag 10.30-11.30 Uhr, Donnerstag 13–15.30 Uhr

Onlineberatung: <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung> DrugSTOP
Drogenhilfe Regensburg e.V. Beratungsstelle Drogen und Abhängigkeit

Beratungsstelle zu Essstörungen waagnis

(0941) 5 99 86 06 @ info@waagnis.de www.waagnis.de Sprechzeiten: Mo,Mi,Do 9-12 Uhr
und Di + Do 14-17 Uhr

Was tun, wenn es in der Familie Probleme gibt?

Allg. Sozialberatung der Caritas Schwandorf: 0943138160

Sozialpsychiatrischer Dienst Schwandorf: 0943188170

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der KJF 09431997010

info@beratungsstelle-schwandorf.de

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstellen *Diakonie Regensburg* (0941) 2 97 71 11

@ erziehungsberatung@dw-regensburg.de *Katholische Jugendfürsorge*

(0941) 7 99 82-0 @ info@beratungsstelle-regensburg.de *Stadt Regensburg*

(0941) 5 07-27 62, @ erziehungsberatung@regensburg.de

Helpline der medbo Kinder und Jugendpsychiatrie

Telefon-Sprechstunde bei Ängsten und anderweitigen psychischen Belastungen aufgrund der Corona-Pandemie für Kinder, Jugendliche und Eltern montags bis freitags von 10.30 – 15.30 Uhr (0941) 941-4004

kopfhoch.de - Hotline und Online-Beratung für junge Menschen bis 21 Jahren

(0800) 5 45 86 68 (kostenfrei) www.kopfhoch.de

Aufgrund der derzeitigen Situation bietet kopfhoch bis nach den Osterferien (19.4.2020) auch Beratung für Eltern an.

Bundesweites Hilfetelefon „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und

Jugendliche(116111)sowie Elterntelefon (0800 111 0550)

Angebot der Praxis Schalkhäuser:

<https://drschalkhausser.de/aktuelles/>

Video-Sprechstunden von niedergelassenen Psychotherapeut*innen: Über die Website der kassenärztlichen Vereinigung Bayern finden Sie teilnehmende Kinder- und Jugendpsychotherapeut*innen die Video-Sprechstunden anbieten.

<https://www.kvb.de/service/patienten/coronavirus-infektion/>

Was tun, wenn Gewalt ein zunehmendes Thema wird?

Beratungsstelle für Frauen Beratung und Information zu Trennung und Scheidung bei häuslicher Gewalt Terminabsprache (0941) 2 40 00

Frauennotruf Regensburg e.V. Beratungsstelle für Frauen und Mädchen mit sexualisierten Gewalterfahrungen (0941) 2 41 71, und vorübergehend auch zusätzlich unter [0941/6987879](tel:09416987879) @ frauennotruf-regensburg@r-kom.net www.frauennotruf-regensburg.de Bürozeiten: Mo bis Mi 10–14 Uhr, Do 14–20 Uhr

Bundesweites Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ (0800) 116 016 rund um die Uhr, anonym, in insgesamt 18 Sprachen, barrierefrei. <https://www.hilfetelefon.de/>

bke-Jugendberatung

Hier findest Du viele andere Jugendliche, mit denen Du Dich austauschen kannst, und erfahrene Beraterinnen und Berater, die Dich unterstützen.

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530

Für alle Fragen und Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch kannst Du hier anrufen und vertraulich sprechen:

Montag, Mittwoch und Freitag von 9 – 14 Uhr

Dienstag und Donnerstag von 15 – 17 Uhr

[Save-me-online.de](https://www.save-me-online.de/): Onlineberatung zu allen Fragen von sexueller Gewalt

Wenn Sie merken, dass Ihnen oder Menschen in Ihrem Umfeld Ängste und Sorgen zunehmend den Alltag erschweren

Sozialpsychiatrische Dienste

Bayerische Gesellschaft für psychische Gesundheit e.V. (0941) 59 93 59 10, ☎ 59 93 59 70 @ spdi-regensburg@bgfpg.de www.die-bayerische.de

Sozialpsychiatrischer Dienst der Diakonie Regensburg (0941) 2 97 71 12, ☎ 2 97 71 29 @ spdi.regensburg@dw-regensburg.de www.dw-regensburg.de Staatliches Landratsamt

Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg 0941/4009-761 sozialdienst@lra-regensburg.de

Tageszentrum „Cafe Insel“ (0941) 5 99 86 50 @ cafe.insel@dw-regensburg.de www.dw-regensburg.de Montag bis Freitag von 11-15 Uhr telefonisch und per mail erreichbar

Video-Sprechstunden von niedergelassenen Psychotherapeut*innen

Über die Website der kassenärztlichen Vereinigung Bayern finden Sie teilnehmende Ärzt*innen und Psychotherapeut*innen, die spezielle Corona-Video-Sprechstunden anbieten. <https://www.kvb.de/service/patienten/coronavirus-infektion/>

„Bleib Zuhause“ – Der Online Blog des Bezirksklinikums tägliche posts um 9 Uhr und 15 Uhr mit Informationen, Tipps und Anregungen für das Durchhalten zu Hause <https://www.medbo.de/bleibzuhause/>

Online-Forum Depression der Deutschen Depressionshilfe: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/online-foren>

Bei akuten psychischen Krisen:

Psychiatrische Institutsambulanz (PIA) am Bezirksklinikum Universitätsstr. 84, 93053 Regensburg, (0941) 941-1200 – derzeit nur für Telefonsprechstunden oder Notfälle (aktuelles unter www.medbo.de) (0941) 941 1260 zentrale Aufnahme - durchgehend besetzt

Telefonseelsorge (0800) 111 0 111 oder (0800) 111 0 222 @ info@telefonseelsorge-ostbayern.de www.telefonseelsorge-regensburg.de www.telefonseelsorge.de

Hilfe bei Suizidgefahr - Krisendienst Horizont

(0941) 5 81 81 @ info@krisendienst-horizont.de www.krisendienst-horizont.de Montag 9.00 –13.00 Uhr, Dienstag – Donnerstag 9.00 –17.00 Uhr, Freitag 9.00 – 18.00 Uhr Telefonischer Bereitschaftsdienst: Samstag, Sonntag und Feiertage 14.00 –18.00 Uhr