

# Externe Unterstützungsangebote bei psychischen Erkrankungen und persönlichen Notlagen

Außerschulische Einrichtungen und Angebote vor Ort zur Unterstützung bzw. Therapie bei psychischen Erkrankungen können unter folgenden Links gesucht und gefunden werden:

## Örtliche Suche nach Fachärzten für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten:

- <https://www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung/>
- <https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/formular?openForm&formular=depsychotherapeutensuche>

## Standorte für Kinder- und Jugendpsychiatrie der Bezirkskliniken Oberfranken (Institutsambulanz, Tagesklinik, Klinik):

- <https://www.gebo-med.de/fachbereiche/kinder-und-jugendpsychiatrie>

## Örtliche Suche nach Erziehungsberatungsstellen:

- <https://www.stmas.bayern.de/erziehungsberatung/stellen/index.php>

## Weitere bundesweite Telefon- und Onlineangebote bei persönlichen Notlagen:

- **Krisendienst Oberfranken** (Mo. bis Mi. von 9 bis 17 Uhr, Do. bis Fr. von 9 bis 21 Uhr und Sa., So. und an Feiertagen von 9 bis 17 Uhr)  
Tel.: 0800 655 3000
- **Telefonseelsorge** (Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr):  
Tel.: 0800 1110111 oder 0800 1110222
- **Deutsche Depressionshilfe** (Kostenlose, anonyme Beratung):  
Tel.: 0800 3344533
- **NummerGegenKummer** (Kostenlose, anonyme Beratung):  
Kinder- und Jugendtelefon Tel.: 116111  
Elterntelefon Tel.: 0800 1110550
- **Online Selbsttest der Deutschen Depressionshilfe:**  
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/selbsttest-offline>
- **Online-Beratungsangebot für Jugendliche oder Eltern der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (Chat):** <https://www.bke-beratung.de/>
- **Hilfe bei häuslicher Gewalt:** <https://bayern-gegen-gewalt.de/>
- **Hilfe bei sexuellem Missbrauch:**  
<https://beauftragter-missbrauch.de/hilfe/hilfetelefon>  
<https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html>
- **Zur psychischen Widerstandskraft:**  
<https://www.km.bayern.de/lehrer/meldung/7202/tipps-helfen-die-psychische-widerstandskraft-zu-verbessern.html>

Ein frühzeitiger Kontakt mit mir als Schulpsychologin lohnt sich in jedem Fall – allein schon um herauszufinden, welche externen Unterstützungsangebote jeweils sinnvoll sein könnten.

*Susanne Zagel, Staatliche Schulpsychologin*