

# Externe Unterstützungsangebote bei psychischen Erkrankungen und persönlichen Notlagen

Außerschulische Einrichtungen und Angebote vor Ort sowie Informationen zur Unterstützung bzw. Therapie bei psychischen Erkrankungen sind unter folgenden Nummern und Homepages zu finden:

## Telefon- und Onlineangebote bei persönlichen Notlagen:

- **Krisendienst Oberfranken** (24 Stunden täglich)  
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 (Mo bis Sa 14-20 Uhr)  
Elterntelefon Tel.: 0800 1110550 (Mo bis Fr 9-17 Uhr; Di und Do 9-19 Uhr)
- **Online Selbsttest der Deutschen Depressionshilfe:**  
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/selbsttest-offline>
- **Online-Beratungsangebot/Chat für Jugendliche oder Eltern der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:** <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>

## 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>

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*