

## Hilfe bei seelischen Krisen

### Schulische Beratungsangebote:

- **Vertrauens- / Beratungslehrer\*in der Schule**  
Kontakt über Sekretariat: 0921 764090

- **Staatliche Schulberatung des Regierungsbezirks**

Staatliche Schulberatungsstelle für Oberfranken, Theaterstr. 8, 95028 Hof Tel. 09281 140 036 0;  
mail@sb-ofr.de Öffnungszeiten: Montag - Donnerstag 08:00 - 17:00 Uhr Freitag 08:00 -13:00 Uhr

### Krisendienst (nur Oberbayern und Mittelfranken, für übrige Regionen im Aufbau):

Krisendienst Mittelfranken, Tel.: 0911-42 48 55 0, [www.krisendienst-mittelfranken.de](http://www.krisendienst-mittelfranken.de)

### Telefonseelsorge

Bundesweit einheitliche Nummern: 0800-111 0 111

0800-111 0 222

Nummer gegen Kummer: Jugendtelefon 116 111

Elterntelefon 0800-111 0 550

### Online-Beratung

Telefonseelsorge: <https://online.telefonseelsorge.de/>

Bundeskongress für Erziehungsberatung: <https://www.bke-beratung.de/>

### Hilfe für Frauen

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ 08000-116 016

Frauenhäuser und Beratungsangebote: <https://www.stmas.bayern.de/gewaltschutz/beratung/index.php>

### Kliniken und therapeutische Einrichtungen

Angebote des zuständigen Regierungsbezirks unter folgendem Link:

Oberfranken: <https://www.gebo-med.de/>

### Niedergelassene Ärzte und psychologische Psychotherapeuten

Suche unter folgenden Links:

<https://www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung/>

[https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa\\_psychotherapeuten-suche.html](https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html)

### Links und Informationen zum Thema Depression:

<https://www.gefuehle-fetzen.net/> Junge Betroffene berichten über Traurigkeit, Schmerz, Wut

<https://www.fideo.de/> Informations- und Diskussionsforum für Jugendliche ab 14 Jahre

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start> Informationen und Infotelefon