

# Hilfe bei seelischen Krisen

## Schulische Beratungsangebote:

- **Vertrauens- / Beratungslehrer\*in der Schule**  
Kontakt über Sekretariat: 09561 / 81910

- **Staatliche Schulberatung des Regierungsbezirks**

Staatliche Schulberatungsstelle Oberfranken, Theaterstraße 8, 95028 Hof, Tel.: 09281-14 00 36 0,  
Mail: mail@sb-ofr.de

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

Wählen Sie ein Element aus.

## 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/>

Bundeskonzferenz 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

