



Otto-Schwerdt-Mittelschule (Ganztagesschule)  
Kirchfeldallee 6  
93055 Regensburg  
E-Mail: [otto-schwerdt-ms@schulen.regensburg.de](mailto:otto-schwerdt-ms@schulen.regensburg.de)  
Telefon: 0941 507-1900 Fax: 0941 507-1909

Schule ohne Rassismus  
Schule mit Courage

## Innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Depression und Angststörungen

**Kinder, Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen  
vertrauensvoll wenden an:**

➤ **Jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens**

➤ **Verbindungslehrkräfte**

Frau Catrin Braun

Tel.: 0941 507-1900 (über Sekretariat)

Mail: [braun.catrin@schulen.regensburg.de](mailto:braun.catrin@schulen.regensburg.de)

Herr Moritz Pecher

Tel.: 0941 507-1900 (über Sekretariat)

Mail: [moritz.pecher@schulen.regensburg.de](mailto:moritz.pecher@schulen.regensburg.de)

➤ **Beratungslehrkraft**

Frau Hildegard Köppl

Tel.: 0941 507-1900 (über Sekretariat)

Mail: [hildegard.koeppl@schulen.regensburg.de](mailto:hildegard.koeppl@schulen.regensburg.de)

➤ **Schulpsychologin**

Frau Uta Bauer

Tel.: 0941 4009-781; Fax: 0941 4009-9781

Mail: [uta.bauer@landratsamt-regensburg.de](mailto:uta.bauer@landratsamt-regensburg.de)

Telefonsprechstunde: Mi 07:45 - 08:45 Uhr unter 09404 5085253

➤ **Jugendsozialarbeit**

Frau Alexandra Bandulet

Tel.: 0941 507-1903

Mail: [bandulet.alexandra@regensburg.de](mailto:bandulet.alexandra@regensburg.de)

➤ **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**

Tel.: 0941 22036

Mail: [buero@sbopf.de](mailto:buero@sbopf.de)

➤ **Online-Beratungsangebot**

<https://www.bke-beratung.de>



Otto-Schwerdt-Mittelschule (Ganztagesschule)  
Kirchfeldallee 6  
93055 Regensburg  
E-Mail: [otto-schwerdt-ms@schulen.regensburg.de](mailto:otto-schwerdt-ms@schulen.regensburg.de)  
Telefon: 0941 507-1900 Fax: 0941 507-1909



## Hilfsangebote bieten auch:

- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Kath. Jugendfürsorge**  
Tel. 0941 79982-0, Email: [info@eb-regensburg.de](mailto:info@eb-regensburg.de),  
[www.beratungsstelle-regensburg.de](http://www.beratungsstelle-regensburg.de)
- **Jugend- und familientherapeutische Beratungsstelle der Stadt Regensburg**  
Tel. 0941 507-2762, E-Mail: [erziehungsberatung@regensburg.de](mailto:erziehungsberatung@regensburg.de),  
[www.regensburg.de/leben/familien/rat-und-hilfe/beratungsangebote/jugend-und-familientherapeutische-beratungsstelle-der-stadt-regensburg](http://www.regensburg.de/leben/familien/rat-und-hilfe/beratungsangebote/jugend-und-familientherapeutische-beratungsstelle-der-stadt-regensburg)
- **Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Regensburg**  
Tel. 0941 29771-11, E-Mail: [erziehungsberatung@dw-regensburg.de](mailto:erziehungsberatung@dw-regensburg.de)  
[www.diakonie-regensburg.de/beratungen-hilfe/soziale-dienste-und-beratungen/psychologische-beratungsstelle](http://www.diakonie-regensburg.de/beratungen-hilfe/soziale-dienste-und-beratungen/psychologische-beratungsstelle)
- **Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum**  
Tel.: 0941 9410, Email:  
[www.medbo.de/kliniken-heime/kinder-jugendpsychiatrie/regensburg](http://www.medbo.de/kliniken-heime/kinder-jugendpsychiatrie/regensburg)
- **Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**  
(Ärzt suche unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de))
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **Regensburger Kinderzentrum St. Martin**  
Sozialpädiatrisches Zentrum, Kinder- u. entwicklungsneurolog. Ambulanz  
Tel.: 0941 46502-0, Email: [info@kinderzentrum-regensburg.de](mailto:info@kinderzentrum-regensburg.de)  
[www.kinderzentrum-regensburg.de](http://www.kinderzentrum-regensburg.de)
- **Psychologische Psychotherapeuten**  
Therapeutensuche online: [www.kvb.de](http://www.kvb.de) oder [www.bptk.de](http://www.bptk.de)  
Therapeutensuche telefonisch: 0921 787765-40410

## Hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer)**  
116111 [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **Telefonseelsorge**  
0800 1110111 oder 0800 1110222
- **Kopfhoch.de**  
Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz  
Tel.: 0800 5458668 (06 - 22 Uhr), [www.kopfhoch.de](http://www.kopfhoch.de) (Onlineberatung: 24 h)
- **bke-Onlineberatung**  
[www.bke.de](http://www.bke.de) (Elternberatung sowie Jugendberatung)
- **FIDEO (Fighting depression online)**  
[www.fideo.de](http://www.fideo.de) (Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de) (Infotelefon 0800 3344533, Online-Foren, regionale Angebote)
- **Krisendienst Horizont**  
Tel.: 0941 58181, [www.krisendienst-horizont.de](http://www.krisendienst-horizont.de) (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **U 25 Freiburg**  
[www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de) (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)