



## Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Kinder/ Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen an der Schule vertrauensvoll wenden an:

- jede Lehrerin/ jeden Lehrer des Vertrauens
- die Verbindungslehrkräfte
- die **Beratungslehrkraft** der Schule Fr. Hilmer **Telefonnummer: 09921 971278-144**  
**E-Mail: [manuela.hilmer@realschule-regen.de](mailto:manuela.hilmer@realschule-regen.de)**
- die örtliche **Schulpsychologin** Fr. Zilker **Telefonnummer: 09921/971278-143**  
**E-Mail: [constanze.zilker@realschule-regen.de](mailto:constanze.zilker@realschule-regen.de)**

### Besonders für Eltern:

- die **Staatliche Schulberatungsstelle Niederbayern**  
<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/niederbayern.html>
- die **Erziehungsberatungsstelle in Regen Tel. 09921 9462-21**
- **Kliniken in Niederbayern:**  
Bezirkskrankenhaus Kinder- und Jugendpsychiatrie (BKH): Landshut, Passau, Deggendorf, Zwiesel (Tel: 09922 50260-0)
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Landshut, Passau, Deggendorf
- **Krisendienst Psychiatrie:** 0180/6553000
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst:** bundesweite Tel.: 116117
- **Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Psychologische Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) oder telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)
- **"Nummer gegen Kummer" Elterntelefon:** 0800 111 0550, montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr, dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr
- **bke-Elternberatung** (Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.)  
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>  
Beratung bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung Ihrer Kinder
- **Psychische Gesundheit in Zeiten der Corona-Krise**  
<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/psychische-gesundheit-in-zeiten-der-corona-krise/>  
Verschiedene Informationen des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit
- **„Corona und Du“ – Elterntipps** (LMU Klinikum München, Beisheim Stiftung)  
<https://www.corona-und-du.info/eltern/>  
Infoportal für Eltern: Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit Ihres Kindes  
Anlaufstellen, wo Eltern Beratung und Unterstützung finden und Anlaufstellen für Kinder



## Siegfried-von-Vegesack-Realschule

Staatliche Realschule Regen

Pfarrer-Biebl-Str. 20

94209 Regen

Tel: 09921 971278-0

Fax: 09921 971278-125

e-mail: [rsr@realschule-regen.de](mailto:rsr@realschule-regen.de)

Internet: [www.realschule-regen.de](http://www.realschule-regen.de)

---