



... MITEINANDER GUT LEBEN UND LERNEN!

**Was tun bei einer *Depression*, bei einer *Angststörung*
oder anderen *psychischen Erkrankungen*?**

Sehr geehrte Eltern,
liebe Schülerin, lieber Schüler,

Depressionen und Angststörungen sind ernst zu nehmende Erkrankungen, die schnelle Zugänge zu Hilfsangeboten erfordern, da sie oftmals nicht ohne Unterstützung zu bewältigen sind.

Eine ganze Reihe von Ansprechpartnern und Einrichtungen in der Schule und auch außerhalb der Schule helfen dabei.

Das können zum Beispiel sein:

- **jeder Lehrer, jede Lehrerin des Vertrauens**

- **die zuständige Beratungslehrkraft der Schule:**
Isabella Geiger
Sprechstunde an der Luitpold-Mittelschule Amberg
Mittwoch 08.45 Uhr - 09.30 Uhr
Telefon: 0 96 21 . 10 45 00
Fax.: 0 96 21 . 10 45 10
E-Mail: geiger@ls.amberg.de

- **der zuständige Schulpsychologe :**

Dr. phil. Sebastian Hirn

Montag: 12:15 Uhr – 13:15 Uhr
Tel.: 0 96 21 . 3 96 94
Fax: 0 96 21 . 37 60 59 01

E-Mail: sebastian.hirn@amberg-sulzbach.de

Raumnummer 64/14

Persönliche Beratungsstunden nach Vereinbarung



... MIT EINANDER GUT LEBEN UND LERNEN!

- **die Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:**

Weinweg 2; 93049 Regensburg, Tel. 09 41 . 2 20 36, Fax: 09 41. 2 20 37,
E-Mail: info@sbopf.de, Internet: www.schulberatung.bayern.de

- **die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern:**

Dreifaltigkeitsstraße 3, 92224 Amberg, 0 96 21 . 91 77 33 -0

<https://www.beratungsstelle-amberg.de>

- **Kliniken**

- **medbo Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Amberg**, Marienstraße 12, 92224 Amberg,

Tel.: 0 96 21 . 9 16 66 83 10 <https://www.medbo.de/standorte/amberg>

- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**

Söllnerstr. 16, 92637 Weiden i.d.OPf., 09 61 . 30 30

<https://www.kliniken-nordoberpfalz.de/fachzentren/sozialpaediatisches-zentrum>

Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie (Ärzt suche**

unter www.kvb.de)

- **Psychologischen Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter

www.kvb.de oder www.bptk.de bzw. telefonisch über die Koordinationsstelle

Psychotherapie unter 09 21 . 88 09 94 04 10)

- **Kopfhoch.de-Beratungsstelle:** telefonisch und online

(Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz);

Tel.: 08 00 . 5 45 86 68 www.kopfhoch.de (Onlineberatung: 24 h)



... MITEINANDER GUT LEBEN UND LERNEN!

- **Krisendienst Horizont** (Caritas Regensburg): Tel.: 09 41 . 5 81 81
www.krisendienst-horizont.de (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **Kinder- und Jugendtelefon** (Nummer gegen Kummer): 116111 bzw.
www.nummergegenkummer.de (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung**: Jugendberatung
<https://jugend.bke-beratung.de>
- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**: www.deutsche-depressionshilfe.de
(u.a. Infotelefon 08 00 . 3 34 45 33, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region)
- **Polizei 110**
- **Notruf 112**
- **Deutscher Kinderschutzbund Amberg-Sulzbach e.V.**
Mühlhof 3, Tel: 0 96 21 .2 11 11
- **Diakonisches Werk – Sozialpsychiatrisches Zentrum Amberg**
Paulanergasse 18, 92224 Amberg, Tel: 09612/3724-0
- **Elterntelefon**
Mühlhof 3, 92224 Amberg, Tel.: 0 96 21 . 60 30 39; Tel.: 08 00 . 1 11 05 50
- **Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen**
Dreifaltigkeitstraße 3, 92224 Amberg, Tel: 0 96 21 . 47 55 55
- **Notfallseelsorge/Krisenintervention**
Dr.-Martin-Luther-Str. 27, 92237 Sulzbach-Rosenberg, Tel: 01 71 . 4 35 19 31
- **SKF – Notruf und Beratungsstelle für Frauen und Mädchen**
Studentenplatz 2, 92224 Amberg, Tel: 0 96 21 . 4 87 20
- **Telefonseelsorge Nordoberpfalz**
Postfach 2524, 92615 Weiden, Tel: 08 00 . 1 11 01 11, 08 00 .1 11 02 22



... MIT EINANDER GUT LEBEN UND LERNEN!

- **Weißer Ring Amberg-Sulzbach**
Tel: 01 51 . 55 16 47 97
- **Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Amberg**
Tel: 0 96 21 . 89 02 75
- **Stadt Amberg – Jugendamt**
Spitalgraben 3, 92224 Amberg, Tel: 0 96 21 . 10 18 56
- **Katholische Jugendfürsorge der Diözese Regensburg**
Ruoffstr. 6; 92224 Amberg Tel: 0 96 21 . 7 82 85 14
- **Landratsamt Amberg-Sulzbach – Kreisjugendamt**
Tel: 0 96 21 . 3 95 65
- **Suchtberatung Landratsamt** Tel: 0 96 21 . 3 96 69
www.suchtinfo-oberpfalz.de

(Alle Angaben ohne Gewähr auf Vollständigkeit und Richtigkeit, Stand: 20.04.2021)

Mit freundlichen Grüßen

gez. Andrea Konrad, Rin
Grundschule Ammerthal