



... 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:**  
**Sonja Ram**  
Beratungstag: Mittwoch, ab 10 Uhr  
Telefonsprechstunde: 11.30 – 12.15 Uhr  
Telefon: 0 96 28 . 92 34 30  
E-Mail: [sonja.ram@schule.bayern.de](mailto:sonja.ram@schule.bayern.de)
  
- **die zuständige Schulpsychologin/Schulpsychologe :**

**Laura Übelacker**

Telefonsprechstunde: Mittwoch, 12.15 – 13.15 Uhr

Telefon: 0 96 21 . 3 96 40

E-Mail: [laura.uebelacker@amberg-sulzbach.de](mailto:laura.uebelacker@amberg-sulzbach.de)



... MIT EINANDER GUT LEBEN UND LERNEN!

- **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:**  
Weinweg 2, 93049 Regensburg, Tel. 0941-5985330, Fax: 0941 22037,  
E-Mail: info@sbopf, Internet: [www.schulberatung.bayern.de](http://www.schulberatung.bayern.de)
  
- **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern:**  
Regensburger Straße 68, 92224 Amberg  
0 96 21/9 17 73 30; E-Mail: info@beratungsstelle-amberg.de  
<https://www.beratungsstelle-amberg.de>
  
- **Kliniken**
  - **medbo Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Amberg**, Marienstraße 12, 92224 Amberg,  
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](http://www.kvb.de))
  
- **Psychologischen Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de) oder [www.bptk.de](http://www.bptk.de) bzw. telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)
  
- **Kopfhoch.de-Beratungsstelle:** telefonisch und online (Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz); Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr), [www.kopfhoch.de](http://www.kopfhoch.de) (Onlineberatung: 24 h)



- **Krisendienst Horizont** (Caritas Regensburg): Tel.: 09 41 . 5 81 81  
[www.beratungsstelle-horizont.de](http://www.beratungsstelle-horizont.de) (Hilfe bei Suizidgefahr)
- **Kinder- und Jugendtelefon** (Nummer gegen Kummer): 116111 bzw.  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- **Bundeskongress für Erziehungsberatung**: Jugendberatung  
<https://jugend.bke-beratung.de>
- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)  
(u.a. Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten in der jeweiligen Region)
- **Polizei 110**
- **Notruf 112**
- **Deutscher Kinderschutzbund** Amberg-Sulzbach e.V. Beratungszentrum  
Gesundheit Mühlhof 3, Tel: 09621/21111
- **Diakonisches Werk – Sozialpsychiatrisches Zentrum** Amberg:  
sozialpsychiatrischer Dienst  
Paulanergasse 18, 92224 Amberg, Tel: 09612/3724-0
- **Elterntelefon**  
Mühlhof 3, 92224 Amberg, Tel: 0800/1110550, 09621 21111
- **Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen**  
Dreifaltigkeitstraße 3, 92224 Amberg, Tel: 09621/475555
- **Notfallseelsorge/Krisenintervention**  
Dr.-Martin-Luther-Str. 27, 92237 Sulzbach-Rosenberg, Tel: 0171/4351931
- **SKF – Notruf und Beratungsstelle für Frauen und Mädchen**  
Studentenplatz 2, 92224 Amberg, Tel: 09621/2 22 00
- **TelefonSeelsorge, Nordoberpfalz**  
Postfach 2524, 92615 Weiden, Tel: 09 61 . 41 82 17
- **TelefonSeelsorge** 08 00 . 111 0 111



... MIT EINANDER GUT LEBEN UND LERNEN!

- **Weißer Ring**  
Außenstellenleitung Lkr. Amberg: Helmut Reinhardt  
Telefon mobil: 01 51 . 55 16 48 57  
E-Mail: amberg@mail.weisser-ring.de
- **Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle Amberg**  
Tel: 0 96 21 . 8 90 27 10
- **Stadt Amberg – Jugendamt**  
Spitalgraben 3, 92224 Amberg, Tel: 09621/10 18 56
- **Jugendhilfestation St. Martin der Kath. Jugendfürsorge Regensburg e.V.**  
Liebgrabenweg 1, 92224 Amberg, Tel: 09621/78285-0
- **Landratsamt Amberg-Sulzbach – Kreisjugendamt**  
Tel: 0 96 21 . 39 582
- **Amt für Jugendarbeit der Evang. Kirche**  
Tel: 09 11 . 43 04 -0  
E-Mail: afj@ejb.de
- **Suchtberatung Landratsamt** Tel: 0 96 21 . 39 76 00

Mit freundlichen Grüßen

gez. Andrea Konrad, Rin  
Grundschule Ammerthal

Kaiser-Heinrich-Str. 6, 92260 Ammerthal, Tel.: 0 96 28 . 3 48, Fax: 0 96 28 . 92 91 59, [info@grundschule-ammerthal.de](mailto:info@grundschule-ammerthal.de)

---

[www.grundschule-ammerthal.de](http://www.grundschule-ammerthal.de)