*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

Telefonsprechstunde: Donnerstag, 11:30 – 12:15 Uhr

Kontaktdaten: 0 96 28 . 9 23 43 -76 (direkter Kontakt, nur zur Telefonsprechstunde)

0 96 28 . 92 34 3-0 (Sekretariat GS Ursensollen)

sonja.ram@schule.bayern.de

- **der zuständige Schulpsychologe:**

Dr. phil. Sebastian Hirn, Supervisor
Sprechzeit: Donnerstag, 10.45 Uhr – 11.45 Uhr
Telefon: 01 62 . 2 64 73 19
E-Mail: sebastian.hirn@amberg-sulzbach.de

- **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz**:
  Weinweg 2, 93049 Regensburg, Tel. 0941-5985330,
  E-Mail: info@sbopf, Internet: 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 31 33 31
    https://www.kliniken-nordoberpfalz.de/fachzentren/sozialpaediatrisches-zentrum

Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen:

- **Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie** (Ärztesuche unter *www.kvb.de*)

- **Psychologischen Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter *www.kvb.de* oder *www.bptk.de* bzw. telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/88099404)

- **Kopfhoch.de-Beratungsstelle**: telefonisch und online (Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz); Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr), *www.kopfhoch.de* (Onlineberatung: 24 h)

- **Krisendienst Horizont** (Caritas Regensburg): Tel.: 09 41 . 5 81 81 *www.beratungsstelle-horizont.de* (Hilfe bei Suizidgefahr)

- **Kinder- und Jugendtelefon** (Nummer gegen Kummer): 116111 bzw. *www.nummergegenkummer.de* (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)

- **Bundeskonferenz für Erziehungsberatung**: Jugendberatung https://jugend.bke-beratung.de

- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe**: *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: 09621/3724-0

- **Elterntelefon**
  Mühlhof 3, 92224 Amberg, Tel: 0800/1110550, 0 96 21. 2 11 11

- **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**
  Haager Weg 15, 92224 Amberg, Tel: 09621/2 22 00

- **TelefonSeelsorge, Nordoberpfalz**
  Postfach 2524
  92615 Weiden
  Tel.: 0 96 02 . 9 20 05 70
  E-Mail: tsnopf@t-online.de

- **TelefonSeelsorge** 08 00 . 111 0 111

- **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

- **Heilpädagogische Tagesstätte Amberg**
  Regensburger Straße 68, 92224 Amberg, Tel: 09621/78285-14

- **Landratsamt Amberg-Sulzbach – Kreisjugendamt**
  Tel: 0 96 21 . 39 582

- **Amt für Jugendarbeit der Evang. Kirche**
  Tel: 09 11 . 43 04 -0

- **Suchtberatung Landratsamt** Tel: 0 96 21 . 39 76 00

Stand: 07.10.2026

Mit freundlichen Grüßen

gez. Andrea Konrad, Rin
Grundschule Ammerthal