



## **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 (Frau Jasmin Wendt, Telefonsprechstunde Montag, 9:59 – 10:35 Uhr, Tel. 09621 103550)
- der zuständige Schulpsychologe (Herr Dr. Sebastian Hirn, Telefonsprechstunde Montag: 12:15 – 13:15 Uhr, Tel. 09621 39694)
- die Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz: 0941/22036 bzw. buero@sbopf.de
- die Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern: Dreifaltigkeitsstraße 3, 92224 Amberg, 09621/9177330 <https://www.beratungsstelle-amberg.de/>
  
- Kliniken
  - medbo Zentrum für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Amberg, Marienstraße 12, 92224 Amberg, 09621/916668310 <https://www.medbo.de/standorte/amberg/>
  - Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Söllnerstr. 16, 92637 Weiden i.d.OPf., 0961/3030 <https://www.kliniken-nordoberpfalz.de/fachzentren/sozialpaediatrisches-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.: 0941/58181, [www.krisendienst-horizont.de](http://www.krisendienst-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)
- **Telefonseelsorge**: 0800/1110111 oder 0800/1110222
- **Bundeskonzferenz 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)

Mit freundlichen Grüßen

Heidrun Leitz, Rektorin