GRUNDSCHULE

Albert-Schweitzer-Schule, Rotkreuzplatz 9, 92224 Amberg

*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 Verbindungslehrkräfte
- die zuständige Beratungslehrkraft der Schule *Andrea Gleißner-Schimel, 09621-9609911, a.gleissner-schimel@t-online.de*
- die zuständige Schulpsychologin/Schulpsychologe *Alexandra Wagner-Öckl, 09621-39640, alexandra.wagner-oeckl@amberg-sulzbach.de*
- soweit vorhanden: die Jugendsozialarbeiterin/ der Jugendsozialarbeiter *Johanna Zahner, 09621-103150*
- 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** (Ärztesuche unter *www.kvb.de*)
- **Psychologischen Psychotherapeuten** (Therapeutensuche online unter *www.kvb.de* oder *www.bptk.de* bzw. telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter 0921/787765-40410)
- Kopfhoch.de-Beratungsstelle: telefonisch und online (Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz); Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr), *www.kopfhoch.de* (Onlineberatung: 24 h)
- Krisendienst Horizont (Caritas Regensburg): Tel.: 0941/58181, *www.krisendienst-horizont.de* (Hilfe bei Suizidgefahr)
- Kinder- und Jugendtelefon (Nummer gegen Kummer): 116111 bzw. *www.nummergegenkummer.de* (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung)
- Telefonseelsorge: 0800/1110111 oder 0800/1110222
- 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)