

Pestalozzi-Grundschule Sulzbach-Rosenberg

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

Sehr geehrte Eltern,

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 Bärbel Birgmann, Tel. 09621 9609911 (Mi, 11:30 – 12:15 Uhr)
- die zuständige Schulpsychologin/Schulpsychologe:
Herr Marius Glombitza, Tel. 09621 39640 (Di, 12:25 – 13:15 Uhr)
- die Jugendsozialarbeiterin/ der Jugendsozialarbeiter:
Frau Nadine Heining, Tel. 09661 8119262 oder 0151 17616451)
- die Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:
0941/22036 bzw. buero@sboopf.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)
- **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
- **Bundeskongferenz 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)