

*Psychische Schwierigkeiten müssen nicht alleine bewältigt werden. Hilfe suchen und Hilfe annehmen sind ein wichtiger Weg zur Veränderung der aktuellen Situation. Um bei psychischen Auffälligkeiten Hilfe zu ermöglichen, sind hier einige geeignete Beratungsmöglichkeiten aufgelistet.*

### Innerschulische Hilfsangebote an der Realschule Helmbrechts:

Kinder/Jugendliche und Eltern können sich vertrauensvoll wenden an:

- Jede Lehrerin / jeden Lehrer des Vertrauens
- die Verbindungslehrkräfte der Schule: Frau Friedrich, Herr Stinson
- die Beratungslehrkraft der Schule: Frau Kummetz
- die Schulpsychologin der Schule: Frau Scharnagl

### Außerschulische Hilfsangebote in der Region:

- Psychologische Beratungsstelle der Diakonie Hochfranken  
Schellenbergweg 20, 95028 Hof  
09281 160 710 200
- Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeuten
- Kliniken in Oberfranken:
  - Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters  
am Bezirkskrankenhaus Bayreuth  
Nordring 2, 95445 Bayreuth  
0921 283 3203
  - Tagesklinik und Institutsambulanz Hof  
Eppenreuther Str. 9a, 95032 Hof  
09281 540020
- Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Hochfranken  
Sedanstr. 17, 95028 Hof  
09281 97 20 201

### Telefonberatung:

- Telefonseelsorge (rund um die Uhr)  
0800 111 0 111, 0800 111 0 222
- Nummer gegen Kummer (Mo – Sa: 14 Uhr – 20 Uhr)  
Kinder- und Jugendtelefon: 0800 111 0 333      Elterntelefon: 0800 111 0 550

### Onlineberatung:

- [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)
- [www.u25-freiburg.de](http://www.u25-freiburg.de)
- [www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de)

### Chatberatung:

- Krisenchat: 01573 5998143

### Informationen über Depressionen:

- [www.aktiv-gegen-depressionen.de](http://www.aktiv-gegen-depressionen.de)
- [www.fideo.de](http://www.fideo.de)
- [www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)
- [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)