

### So nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Sie können einen Beratungstermin telefonisch oder persönlich vereinbaren. Immer mittwochs von 13:30 bis 15:00 Uhr können Sie unser Angebot ohne vorherige Anmeldung in der *offenen Sprechstunde* kennenlernen.

### Wir sind zu erreichen:

**Schwandorfer Diakonie Zentrum**  
**Waldschmidtstr. 14, 92421 Schwandorf**

Montag bis Donnerstag  
9:00 – 12:00 Uhr und 13:00 – 16:00 Uhr  
Freitag 9:00 – 12:00 Uhr  
Telefon: 09431 8817 - 0  
Fax: 09431 8817 - 11  
Email: [sdz.schwandorf@diakoniesuro.de](mailto:sdz.schwandorf@diakoniesuro.de)  
Homepage: [www.diakonie-suro.de](http://www.diakonie-suro.de)

### Über Spenden und Unterstützung unserer Arbeit freuen wir uns sehr:

Stadtparkasse Amberg-Sulzbach  
IBAN-Nr.: DE44 7525 0000 0380 103 804

## Beratungsstelle für psychische Gesundheit

**Sozialpsychiatrischer Dienst**



**Wir können den Wind nicht ändern,  
aber die Segel anders setzen.**

Aristoteles



Viele Menschen kennen psychische Belastungen und Krisen in ihrem Leben. Meist können diese Situationen aus eigener Kraft bewältigt werden. Wenn dies nicht mehr gelingt, finden Sie im Sozialpsychiatrischen Dienst kompetente Ansprechpartner\*innen, die Ihnen zur Seite stehen.

### **Sie können sich an uns wenden:**

- Wenn Sie sich seit längerem unsicher, ängstlich, angespannt oder niedergeschlagen fühlen
- Wenn Sie sich in einer Lebenskrise oder einer ausweglosen Situation befinden
- Wenn Sie als Betroffene\*r oder Angehörige\*r nach einer Diagnose Informationen und Unterstützung benötigen
- Wenn Sie an einer psychischen Erkrankung leiden
- Wenn Sie Kontakt zu anderen Betroffenen suchen

### **Unser Angebot:**

- Einzelgespräche
- Angehörigenberatung
- Anbindung nach einem stationären Aufenthalt
- Unterstützung bei der Suche nach weiteren Hilfsangeboten
- Gesprächs- und Kontaktgruppen
- Therapeutische Gruppen
- In begründeten Fällen bieten wir auch Hausbesuche an

### **Außensprechstunden u. a. in**

- Burglengenfeld
- Nabburg
- Neunburg v. Wald
- Oberviechtach

Wir beraten kostenlos und auf Wunsch anonym.

Selbstverständlich unterliegen alle Mitarbeiter\*innen der Schweigepflicht.