

## Übersicht Hilfsangebote

### Innerschulisches Hilfsangebot:

<b>Schulpsychologin</b>	Frau Pia Callimici (StRin)	0176/45340081 <a href="mailto:pia.callimici@uk-erlangen.de">pia.callimici@uk-erlangen.de</a>
<b>Schulsozialpädagogin</b>	Frau Andrea Lohmeier	09131 85-46128 <a href="mailto:andrea.lohmeier@uk-erlangen.de">andrea.lohmeier@uk-erlangen.de</a>
<b>Verbindungslehrkräfte</b>	Herr Jörg Nüßlin  Frau Pia Callimici	09131 85-46159 <a href="mailto:joerg.nuesslin@uk-erlangen.de">joerg.nuesslin@uk-erlangen.de</a>  0176/45340081 <a href="mailto:pia.callimici@uk-erlangen.de">pia.callimici@uk-erlangen.de</a>

### Außerschulische Hilfsangebote:

In akuten Krisen:	
<b>Krisendienst Mittel-franken</b>	<p>Der Krisendienst Mittelfranken bietet Menschen in psychischen Krisen schnelle und fachkundige Hilfe.</p> <p>Jede Person, die sich in einer seelischen Notlage oder psychischen Krise befindet, kann sich an den Krisendienst Mittelfranken wenden und erhält eine professionelle Soforthilfe. Auch Angehörige und Freunde von Menschen in Krisen können sich beraten lassen. Die Beratung wird in über 120 Sprachen angeboten.</p> <p>Sie erreichen den Krisendienst Mittelfranken kostenlos telefonisch unter 0800/655 3000</p> <p>Internet: <a href="https://www.krisendienste.bayern/mittelfranken/">https://www.krisendienste.bayern/mittelfranken/</a></p>
Weitere Angebote:	
<b>Kassenärztliche Vereinigung – Koordinationssstelle Psychotherapie</b>	<p>Hier erhalten Sie Informationen über freie Psychotherapieplätze, Aufklärung über Therapiemöglichkeiten und Übernahme der Kosten.</p> <p>Internet: <a href="https://www.kvb.de/patienten/psychotherapeutische-versorgung/">https://www.kvb.de/patienten/psychotherapeutische-versorgung/</a></p>
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen</b>	<p>Ärztlicher Bereitschaftsdienst, der rund um die Uhr erreichbar ist.</p> <p>Tel.: 116117</p>
<b>Sozialpsychiatrischer Dienst Caritas Erlangen</b>	<p>Der sozialpsychiatrische Dienst der Caritas Erlangen bietet kostenlose und vertrauliche Beratung und Unterstützung von Personen mit psychischen Erkrankungen und psychosozialen Krisen. Das Angebot ist unabhängig von jeglichen Konfessionen, Weltanschauungen und sozialer Stellung. Das Angebot richtet sich sowohl an die Betroffenen als auch an deren Familien und Bezugspersonen.</p> <p>Tel.: 09131/88 56 0</p> <p>Internet: <a href="https://caritas-erlangen.de/index.php/de/hilfe-bei-psychischer-erkrankung/sozialpsychiatrischer-dienst">https://caritas-erlangen.de/index.php/de/hilfe-bei-psychischer-erkrankung/sozialpsychiatrischer-dienst</a></p>

<b>Nummer gegen Kummer, Kinder- und Jugendtelefon</b>	<p>Kostenlose und anonyme Online-Beratung und telefonische Beratung an folgenden Terminen:</p> <p>Mo-Sa: 14:00 bis 20:00 Uhr (Kinder- und Jugendtelefon) Tel.: 116111  Mo-Fr: 09:00 bis 17:00 Uhr, Di-Do: bis 19 Uhr (Elterntelefon)  Tel.: 0800/1110550</p> <p>Darüber hinaus wird eine Helpline Ukraine angeboten:  Tel.: 0800 500 2250 <a href="https://www.nummergegenkummer.de/">https://www.nummergegenkummer.de/</a></p>
<b>Telefonseelsorge</b>	<p>Hier ist eine kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr möglich.  Tel.: 0800-1110111 oder 0800-1110222</p>
<b>Deutsche Depressionshilfe</b>	<p>Die Deutsche Depressionshilfe bietet online einen Selbsttest, eine Übersicht zu regionalen Angeboten und vieles mehr.  Internet: <a href="http://www.deutsche-depressionshilfe.de">www.deutsche-depressionshilfe.de</a></p> <p>Eine kostenlose, anonyme Beratung ist telefonisch möglich:  Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr                      Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr  Tel.: 0800/3344533</p>
<b>Psychiatrische Institutsambulanz Erlangen</b>	<p>Die psychiatrische Institutsambulanz bietet Behandlungsplätze für Menschen in psychischen Krisen und mit psychischen Erkrankungen aller Art. Die Termine können telefonisch oder persönlich in der Anmeldung der Institutsambulanz vereinbart werden.  Tel.: 09131/753-2723</p>
<b>Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie (DGVT Erlangen)</b>	<p>Hier findet man psychotherapeutische Ambulanzen an mehreren Standorten in der Umgebung Erlangen-Nürnberg. Eine Online-Anmeldung zu einem Erstgespräch ist möglich unter:  Internet: <a href="https://ambulanz-erlangen.de/">https://ambulanz-erlangen.de/</a></p>
<b>Psychiatrische und psychotherapeutische Angebote am Uniklinikum Erlangen</b>	<p>Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik-Ambulanz  Tel.: 09131/85-34597 (Ambulanz)  E-Mail: <a href="mailto:pia@uk-erlangen.de">pia@uk-erlangen.de</a></p> <p>Psychosomatische Ambulanz Universitätsklinikum Erlangen  Tel.: 09131/85-34899  E-Mail: <a href="mailto:psychosomatik@uk-erlangen.de">psychosomatik@uk-erlangen.de</a></p>
<b>Psychotherapeuten Suche</b>	<p>Psychotherapeutischer Suchdienst:  <a href="https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html">https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html</a></p> <p>Therapeutensuche von Pro Psychotherapie e.V.:  <a href="https://www.therapie.de/psyche/info/">https://www.therapie.de/psyche/info/</a></p>
<b>Verein Dreycedern e.V.</b>	<p>Das „Erlanger Bündnis gegen Depression“ verfolgt das Ziel, die Situation depressiver Menschen in der Region zu verbessern und die Bevölkerung verstärkt für das Thema Depression zu sensibilisieren. Die Maßnahmen sind angelehnt an das Konzept des „Deutschen Bündnisses gegen Depression“.</p> <p>Internet: <a href="https://dreycedern.de/depression-im-alter/erlanger-buendnis-gegen-depression-2/">https://dreycedern.de/depression-im-alter/erlanger-buendnis-gegen-depression-2/</a></p>

	<p>Tel.: 09131/90768-00  E-Mail: <a href="mailto:info@dreycedern.de">info@dreycedern.de</a>  Telefonsprechstunde:  Mo, Di, Do: 09:30 – 11:30 Uhr Mi: 14:00 – 16:00 Uhr</p>
<b>Drogen- und Suchtberatungsstelle der Stadt Erlangen</b>	<p>Die Drogen- und Suchtberatungsstelle der Stadt Erlangen bietet neben der individuellen Terminvereinbarung auch eine offene Sprechstunde ohne vorherige Anmeldung. Aktuell ist diese zweimal wöchentlich:  Montag: 15:00 – 16:00 Uhr und Dienstag: 11:00 – 12:00 Uhr  Für eine individuelle Terminvereinbarung erreichen Sie die Suchtberatungsstelle telefonisch unter:  Tel.: 09131/86-2295  E-Mail: <a href="mailto:drogenberatung@stadt.erlangen.de">drogenberatung@stadt.erlangen.de</a></p>
<b>Staatliche Schulberatungsstelle Mittelfranken</b>	<p>An der Staatlichen Schulberatungsstelle arbeiten besonders erfahrene Beratungslehrkräfte, Schulpsychologinnen und Schulpsychologen aus allen Schularten. Sie unterstützen insbesondere bei Fragestellungen, die über eine einzelne Schule hinausgehen. Weitere Angebote: Krisenintervention, Präventionsprogramm „Mit Mut gegen Mobbing“, Extremismusprävention „Demokratie und Toleranz“, Inklusionsberatung sowie Angebote im Bereich der Lehrergesundheit.  <b>Zentrale Schulpsychologin für berufliche Schulen Elisabeth Hartmuth:</b>  E-Mail: <a href="mailto:hartmuth@schulberatung-mittelfranken.de">hartmuth@schulberatung-mittelfranken.de</a>  Tel.: 0911/58676-21  <b>Zentrale Beratungslehrerin für berufliche Schulen Ulla Enzingmüller:</b>  E-Mail: <a href="mailto:enzingmueller@schulberatung-mittelfranken.de">enzingmueller@schulberatung-mittelfranken.de</a>  Tel.: 0911/58676-22</p>
<b>Offene Tür Erlangen</b>	<p>Das Seelsorge- und Beratungszentrum der Erzdiözese Bamberg bietet Beratungen in schwierigen Lebenssituationen oder einer seelischen Notlage an.  Tel.: 09131/25165  Kontakt: <a href="https://offene-tuer-erlangen.de/kontakt/kontaktformular">https://offene-tuer-erlangen.de/kontakt/kontaktformular</a></p>
<b>Diakonie Erlangen</b>	<p>Die Diakonie Erlangen bietet Beratungs- und Unterstützungsangebote für Menschen mit seelischen Erkrankungen und geben Hilfestellung bei bestimmten Antragstellungen in diesem Bereich.  Tel.: 09131/6301-119  E-Mail: <a href="mailto:pb@diakonie-erlangen.de">pb@diakonie-erlangen.de</a></p>
<b>Weitere Links</b>	<p>NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen): <a href="https://www.nakos.de/">https://www.nakos.de/</a>  Fighting Depression Online (FIDEO): <a href="http://www.fideo.de">www.fideo.de</a>  Bündnis gegen Depression: <a href="http://www.buendnis-depression.de">www.buendnis-depression.de</a>  Youth-life-line (Beratung in Lebenskrisen und bei Suizidgedanken): <a href="https://www.youth-life-line.de/">https://www.youth-life-line.de/</a></p>