

## Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote bei Verdacht auf Depression oder Angststörung

Depression ist eine weit verbreitete psychische Störung, die durch Traurigkeit, Interesselosigkeit und Verlust an Genussfähigkeit, Schuldgefühle und geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen gekennzeichnet sein kann. (WHO)

*(Quelle: Die Staatliche Schulberatungsstelle in Bayern, ppp Depressionen bei Kindern und Jugendlichen, 2019)*

Weitere psychische Symptome können sein:

- Selbstzweifel
- Apathie, Ängste, Lustlosigkeit
- Stimmungsanfälligkeit, Gereiztheit, Aggressivität
- tageszeitabhängige Schwankungen des Befindens
- Leistungsstörungen
- Gefühl, den sozialen und emotionalen Anforderungen nicht gewachsen zu sein, Gefahr der Isolation, des sozialen Rückzugs
- Anstieg der Suizidgedanken und –versuche

*(Quelle: Die Staatliche Schulberatungsstelle in Bayern, ppp Depressionen bei Kindern und Jugendlichen, 2019)*

Es gibt unterschiedliche Ausprägungen in Schwere (leicht, mittelgradig, schwer) und Verlauf (einmalig, wiederkehrend, dauerhaft). Nach Braun-Scharm (2017) leiden 10-20% der Jugendlichen und Erwachsenen an Depressionen.

Wenn Sie Bekannte, Verwandte, Klassenkameraden oder sich selbst in dieser Beschreibung wiedererkennen sollten, dann gibt es viele Möglichkeiten zu handeln. Wichtig ist, dass der oder die Betroffene professionelle Hilfe bekommt. Es ist allerdings nicht immer leicht, zu akzeptieren, dass man Hilfe benötigt. Gespräche mit Freunden, Eltern, Lehrkräften oder professionellen Beratern können die Betroffenen dabei unterstützen, sich über ihre Situation im Klaren zu werden und die Bereitschaft fördern, Hilfe von außen anzunehmen.

Deshalb versuchen wir als Schule, Ihnen in diesem Beitrag ein umfangreiches Beratungsangebot aufzuzeigen:

### **Schulische Hilfsangebote:**

- Staatliche Schulberatungsstelle für Mittelfranken ([mederer@schulberatung-mittelfranken.de](mailto:mederer@schulberatung-mittelfranken.de))
  - Telefon: 0911/58676-21; Erreichbarkeit: Montag bis Freitag
- Verbindungslehrkraft oder jede Lehrerin, jeder Lehrer der Schule, zu der Sie Vertrauen haben.

## Außerschulische Beratungsstellen:

Grundsätzlich kann jeder **Hausarzt** als Erstansprechpartner dienen und bei der Therapeuten- oder Psychiatersuche unterstützen.

- **Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik-Ambulanz**  
Schwabachanlage 6 in 91054 Erlangen  
Tel.: 09131/ 85-34597 (Ambulanz)  
[pia@uk-erlangen.de](mailto:pia@uk-erlangen.de)
- **Psychosomatische Ambulanz Universitätsklinikum Erlangen**  
Hartmannstr. 14 in 91052 Erlangen  
Tel.: 09131/ 85-34899  
E-Mail: [psychosoamtik@uk-erlangen.de](mailto:psychosoamtik@uk-erlangen.de)
- **Betriebsärztlicher Dienst**  
Harfenstr. 18 in 91054 Erlangen  
Tel.: 09131/ 85-23666
- **Verein Dreycedern** (Erlanger Bündnis gegen Depression)  
Altstätterkirchenplatz 6 in 91054 Erlangen  
Tel.: 09131/9076800  
E-Mail: [info@dreycedern.de](mailto:info@dreycedern.de)
- **Sozialpsychiatrischer Dienst im Caritasverband e.V. – Beratungsstelle für seelische Gesundheit**  
Mozartstr. 29 in 91052 Erlangen  
Tel.: 09131/ 88-560  
E-Mail: [spdie@caritas-erlangen.de](mailto:spdie@caritas-erlangen.de)
- **Offene Tür Erlangen**  
Katholischer Kirchenplatz 2 in 91054 Erlangen  
Tel.: 09131/ 25046  
E-Mail: [kontakt@offene-tuer-erlangen.de](mailto:kontakt@offene-tuer-erlangen.de)
- **Diakonie Erlangen**  
Hilfen für Menschen mit seelischer Erkrankung  
Raumerstr. 9 in 91054 Erlangen  
Tel. 09131/ 63 01 – 0  
E-Mail: [pb@diakonie-erlangen.de](mailto:pb@diakonie-erlangen.de)
- **Allgemeinpsychiatrie – Klinikum am Europakanal**  
Klinik für Psychiatrie, Sucht, Psychotherapie und Psychosomatik  
Am Europakanal 71 in 9156 Erlangen  
Tel.: 09131/ 753-2723
- **Krisendienst Mittelfranken** (Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen)  
Tel.: 0911/ 424855-0  
Online-Beratung (auch Chat): [https://krisendienst-mittelfranken.de/?page\\_id=1119](https://krisendienst-mittelfranken.de/?page_id=1119)
- **Gesundheitsamt – sozialer Beratungsdienst**  
Nägelsbachstr. 1 in 91052 Erlangen  
Tel.: 09131/ 8032200  
E-Mail: [gesundheitsamt@erlangen-hoechstadt.de](mailto:gesundheitsamt@erlangen-hoechstadt.de)

### **Therapeuten:**

- **Psychotherapeuten Suchdienst:**  
[www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa\\_psychotherapeuten-suche.html](http://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/pa_psychotherapeuten-suche.html)
- **Therapeutensuche von Pro Psychotherapie e.V. :**  
[www.therapie.de/psyche/info/](http://www.therapie.de/psyche/info/)
- **KVB Koordinationsstelle Psychotherapie:**  
[kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/](http://kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/)

### **Internetadressen und Onlineberatung:**

- Online-Beratung für Jugendliche und Eltern der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung ([www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)); Neuhland: Hilfe in Krisen ([www.das-beratungsnetz.de](http://www.das-beratungsnetz.de)); Mailberatung für junge Menschen in Suizidgefahr: [U25] Deutschland ([www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)) etc.