

## Übersicht zum 10-Punkte-Programm zur Aufklärung über Depression und Angststörungen

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

Es gibt unterschiedliche Ausprägungen in Schwere (leicht, mittelgradig, schwer) und Verlauf (einmalig, wiederkehrend, dauerhaft).

Als Angststörung wird eine Gruppe von Störungen bezeichnet, bei der Angst durch bestimmte, eigentlich ungefährliche Situationen hervorgerufen wird. Angstsymptome können dann z.B. Herzklopfen, Schweißausbrüche, Atembeschwerden oder Beklemmungsgefühle sein. Allein die Vorstellung, in eine solche Situation einzutreten, kann Erwartungsangst mit den genannten möglichen Symptomen erzeugen (ICD-10).

Falls Schülerinnen oder Schüler glauben, von Depression oder einer Angststörung betroffen zu sein, bietet die Schule eine Vielzahl von Hilfen an. Kinder und Jugendliche, aber auch ihre Erziehungsberechtigten, können sich in einer Notlage an folgende Personen oder Institutionen wenden:

- Natürlich jede Lehrkraft des Vertrauens
- Das Beratungsteam am Dürer-Gymnasium: Herr Keitel und Frau Schlögl
- Die Staatliche Schulberatungsstelle in Mittelfranken

### **Kontaktdaten:**

Glockenhofstraße 51

90478 Nürnberg

Tel.: 0911 58676 10

Fax.: 0911 58676 30

E-Mail: [verwaltung@schulberatung-mittelfranken.de](mailto:verwaltung@schulberatung-mittelfranken.de)

- Die Erziehungsberatungsstellen in Nürnberg, Fürth oder Erlangen, z.B.  
<https://www.nuernberg.de/internet/jugendamt/erziehungsberatung.html>  
<https://www.fuerth.de/Home/Leben-in-Fuerth/kinder-jugend/Erziehungsberatung.aspx>
- Der Krisendienst Mittelfranken [www.krisendienst-mittelfranken.de](http://www.krisendienst-mittelfranken.de),  
Tel: 0911 424855 0
- Der Kinder- und Jugendnotdienst Nürnberg  
Tel: 0911 231 33 33
- Kinderärzte, Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie oder psychologische Psychotherapeuten, dabei bieten sich folgende Links zur Therapeutensuche an:  
<https://www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung/>  
<https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/formular?openForm&formular=depsychotherapeutensuche>

- Folgende Kliniken im Großraum:

### **Nürnberg:**

- Klinikum Nord der Stadt Nürnberg: Ambulanz der Kinder- & Jugendpsychiatrie  
Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg  
Tel. 0911/ 398-2800  
Fax 0911/ 398-3261
- Allgemeine Pädiatrie und Psychosomatische Station für Kinder & Jugendliche. Klinikum Nürnberg Süd  
Tel. 0911/ 398-2217-5046  
Fax 0911/ 398-5855
- Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Nürnberg. Universitätsklinik der Paracelsus medizinischen Privatuniversität  
Professor-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg  
Tel. 0911/ 398-7390  
Fax 0911/ 398-7378
- Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Universitätsklinik der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität  
Notfallambulanz  
Professor-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg  
Tel. 0911/ 398-2493  
Fax 0911/ 398-3745

### **Erlangen:**

- Universitätsklinikum Erlangen: Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Schwabach Anlage 6 und 10, 91054 Erlangen  
Tel. 09131/ 85-39123  
Fax 09131/ 85-39126
- dgvtA Institutsambulanz Erlangen  
Nägelsbacherstraße. 49c, 91052 Erlangen  
Tel. 09131/ 9236277  
Fax 09131/ 9236276

### **Fürth:**

- Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Jakob-Henle-Straße 1, 90766 Fürth  
Tel. 0911/ 7580-3225  
Fax 0911/ 7590-3002

### **Ansbach:**

- Bezirksklinikum Ansbach Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters  
Feuchtwangerstraße 38  
91522 Ansbach

Außerdem gibt es folgende Ansprechpartner in Akutfällen:

- **Telefonseelsorge**  
<https://www.telefonseelsorge.de>  
Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr:  
**Tel.: 0800-1110111 oder 0800-1110222**
- **Deutsche Depressionshilfe**  
Kostenlose, anonyme Beratung Mi. und Fr. 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr sowie Mo, Di, Do 13 Uhr bis 17 Uhr  
**Tel.: 0800-3344533**  
Die Deutsche Depressionshilfe bietet online einen Selbsttest, eine Übersicht zu regionalen Angeboten und vieles mehr auf  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)
- **Nummer gegen Kummer, Kinder- und Jugendtelefon**  
<https://www.nummergegenkummer.de/>  
Kostenlose Beratung von Mo bis Sa 14 Uhr bis 20 Uhr, Tel.: 116111  
Elterntelefon; Mo bis Fr 9 Uhr – 11 Uhr sowie Di und Do 17 Uhr bis 19 Uhr unter  
**0800-1110550**
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen**  
**Tel.: 116117**
- **Deutsches Bündnis gegen Depression**  
Ambulanz einer psychiatrischen Abteilung einer Klinik vor Ort – in jedem Fall bei Suizidgedanken  
Konkrete Hilfe vor Ort in über 80 Städten und Regionen bietet das Deutsche Bündnis gegen Depression

Schließlich ist noch das Online-Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung verfügbar: <https://www.bke-beratung.de>