

Innerschulische Hilfsangebote bei Depression und Angststörungen

Ihre persönlichen Ansprechpartner an der Ludwig Erhard Schule (BS II) in Fürth sind:

- **Jacqueline Neldner (Staatliche Schulpsychologin)**

Sprechstunde in der Schule möglich, Terminvereinbarung erforderlich
E-Mail: neldner@mgs-fuerth.de
Tel.: 0160/5774003 (Anrufbeantworter)

- **Andrea Holzinger (Beratungslehrerin)**

Termine nach Vereinbarung
E-Mail: aholzinger@b2-fuerth.de
Tel.: 0911/ 99774-0

- **Sabine Ruschek (Jugendsozialarbeit an der Schule)**

Raum E 29, neben dem Parkplatz
(Montag bis Donnerstag, 8:00 -13:00 Uhr)
E-Mail: ruschek@jas-fuerth.de
Tel.: 0911 / 99774-71

- **Jochen Sauer (Verbindungslehrer 2019/20)**

Terminvereinbarung über das Sekretariat
E-Mail: jsauer@b2-fuerth.de

- **und/oder jede andere Lehrkraft Ihres Vertrauens**

Außerschulische Hilfsangebote bei Depression und Angststörungen

- **Staatliche Schulberatungsstelle in Mittelfranken**

Glockenhofstraße 51, 90478 Nürnberg
Tel.: 0911 58676 10
E-Mail: verwaltung@schulberatung-mittelfranken.de

Montag bis Donnerstag 08.00 - 16.00 Uhr
Freitag 08.00 - 14.00 Uhr

Telefonische Kontaktaufnahme (auch in Akutfällen):

- Psychiatrische Institutsambulanz Fürth, Tel. 0911 / 7565740
- Ambulanz der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik Erlangen, Tel. 09131 / 8534597 oder 09131/ 8533001 (24 Stunden)
- Notfall-Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie für Erwachsene, Nürnberg: Tel. 0911 / 398 – 2493
- Notfall-Ambulanz der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Kindes- u. Jugendalter, Nürnberg Tel. 0911 / 398 – 2800
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen (wenn der Hausarzt geschlossen hat) unter der Telefonnummer: 116 117
- Sozialpsychiatrischer Dienst Fürth, Tel. 0911 /975667-0
- Sozialpsychiatrischer Dienst Nürnberg, Tel. 0911 / 2312297
- Krisendienst Mittelfranken in Nürnberg, Tel. 0911/4248550
- Erziehungs- und Familienberatungsstelle der Stadt Fürth, Tel. 0911 / 97 41 940
- Erziehungs- und Familienberatungsstelle der Stadt Nürnberg, Tel. 0911 / 2 31-55 87
- Hausarzt/ -ärztin des Vertrauens
- Nummer gegen Kummer/Kinder-und-Jugendtelefon, Tel. 116 111
- Deutsche Depressionshilfe, Tel. 0800/ 3344533
- Telefonseelsorge, Tel. 0800/ 1110111; 0800/ 1110222; 116123
- Beratungstelefon der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland: 0800/ 0117722 (deutsch), 0800/ 0117723 (türkisch), 0800/ 0117724 (russisch), 0800/ 0117725 (arabisch)
- Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) für Kontakte zu Psychotherapeuten in Ihrer Nähe, Tel. 0921/ 787765-40410 oder die Terminservicestelle der KVB für eine Psychotherapeutische Sprechstunde, unter der Tel. 0921/ 787765-55030

Verschiedene Möglichkeiten der Onlineberatung/ Chat:

- www.nummergegenkummer.de
- www.patientenberatung.de
- www.bke-beratung.de
- www.youth-life-line.de oder www.u25-deutschland.de
- www.online.telefonseelsorge.de
- www.kiss-mfr.de/beratung

Hilfreiche Informationen im Internet:

- www.deutsche-depressionshilfe.de (z.B. Übersicht über Krisendienste und Beratungsstellen in Ihrer/ Eurer Nähe; Selbsttest online, Links etc.)
- www.telefonseelsorge.de (z.B. Adressen von Vor-Ort-Beratungen)
- www.depressionen-depression.net (z.B. ausführliche Informationen zu den Themen Depression und Angststörungen)
- www.psychotherapiesuche.de/pid/therapie (z.B. Basisinformationen zur Psychotherapie bei Depressionen und Angststörungen)
- www.traumafirstaid.files.wordpress.com/2016/02/first_aid_kit_trauma_german.pdf (Erste-Hilfe-Informationen über Trauma und PTSD und Body2Brain Übungen für Überlebende von Krieg und Gewalt)

Onlinediskussionsforen:

- www.diskussionsforum-depression.de
- www.fideo.de

Selbsthilfe-Organisation/ -gruppen:

- Psychiatrienetz unter www.bapk.de/angebote/selbsthilfenetzpsychiatrie.html
- Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden unter www.kiss-mfr.de

Literatur:

a) Fachliteratur

- Dinner, Pierre: „Depression – 100 Fragen, 100 Antworten“, Hogrefe Verlag, 3. Auflage, 2019
- Groen, Gunter; Petermann, Franz: „Depressive Kinder und Jugendliche“, Hogrefe Verlag, 2. Auflage, 2011
- Hautzinger, Martin: „Ratgeber Depression – Informationen für Betroffene und Angehörige“, Hogrefe Verlag, 2. Auflage, 2018
- Pitschel-Walz, Gabriele: „Lebensfreude zurückgewinnen: Ratgeber für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige“, Urban&Fischer Verlag, 2. Auflage, 2017