



HILFE BEI DEPRESSION

„Eine Depression hat viele Gesichter. Sie beeinflusst das Denken, Empfinden und Handeln und kann neben seelischem Leiden auch zu körperlichen Beeinträchtigungen führen.“¹

Kultusminister Prof. Dr. Piazzolo sieht in der Aufklärung über diese psychische Erkrankung eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Hierfür wurde ein 10-Punkte-Programm entwickelt, das u.a. über Beratungsangebote sowie über Vermittlung außerschulischer Ansprech- und Beratungsstellen informiert.

Depression was ist das?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Depression wie folgt:

- Depression ist eine psychische Störung
- **Symptome**²: Traurigkeit, Interesselosigkeit, geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Müdigkeit, Konzentrationsprobleme
- **Formen der Depressionen**: leicht / mittel / schwer (ggf. Suizidgefahr)
- **Auftreten**: über einen längeren Zeitraum immer wiederkehrend
- **Eintrittsalter**: häufig bereits im jungen Altern
- **Behandlung**
 - leichte Formen → häufig ohne Medikamente
 - mittlere bis schwere Formen → medikamentös + professionelle Unterstützung (z. B. Gesprächstherapie)

Symptome³, die bei einer Depression auftreten können, sind

im Schulkindalter (6-12 Jahre)

- häufige (bis andauernde) Traurigkeit → erzählt dies auch (häufig auch Suizidgedanken/-äußerungen)
- Leistungsabfall / Verschlechterung der schulischen Leistungen
- starke Ängste
- Konzentrationsprobleme mit Grübel(gedanken)
- veränderte Essgewohnheiten

im Jugendlichenalter (13-18 Jahre)

- wenig Selbstvertrauen
- wirkt teilnahmslos und/oder ängstlich
- starke Konzentrationsprobleme
- Leistungsabfall

¹ Quelle: <https://www.km.bayern.de/ministerium/meldung/6530/schulen-in-bayern-leisten-wichtigen-beitrag-zur-aufklaerung-ueber-depressionen.html>; zuletzt aufgerufen am 30.11.2019

² Quelle: <http://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/pages/news/news/2012/10/depression-in-europe/depression-definition>; zuletzt aufgerufen am 30.11.2019

³ Quelle: <https://www.netdoktor.de/krankheiten/depression/depressionen-bei-kindern-und-jugendliche/>; zuletzt aufgerufen am 30.11.2019

- häufig Schlafstörungen, aber auch Essstörungen
- Suizidgedanken
- schwankende Stimmungen über den Tag verteilt
- antriebslos

Achtung:

Nicht alle Symptome sind zwangsläufig eine Depression. Wenn Sie als Lehrkraft, Eltern oder Bezugsperson mehrere der Symptome wahrnehmen oder beobachten, dann können Sie sich an eine der nachfolgend aufgeführten Beratungsstellen wenden.

Depression ist ein klinisches Störungsbild, das gut behandelbar ist. Es wird immer von einem Kinder- und Jugendpsychiater diagnostiziert und behandelt. Die Beratungsangebote sind daher als zusätzliches informatives Angebot zu verstehen.

BERATUNGSANGEBOTE

Schulpsychologische Beratung

Karin Tharandt, SRin / Staatl. Schulpsychologin

Erich Kästner-Schule (SFZ)

Steinbruchstr. 25

91080 Spardorf

☎ 09131 / 51-398 oder 0171 / 9977955

✉ seminar-lernen@gmx.de



Termine nach Vereinbarung (am besten über Handy)

Die schulpsychologische Beratung ist kostenfrei. Termine nach Vereinbarung. Die Beratung unterliegt der Schweigepflicht.

Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Therapeuten

Unter den folgenden Links finden Sie geeignete Ansprechpartner in Ihrer Nähe:

<https://www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung/>

<https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/formular?openForm&formular=depsychotherapeutensuche>

Im Aktuffall

<http://www.krisendienst-mittelfranken.de>

☎ 0911 / 424855-0 (ZENTRALE)

☎ 0911 / 424855-20 (russisch)

☎ 0911 / 424855-60 (türkisch)

Telefonseelsorge der Stadtmission Nürnberg

☎ 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Kliniken

... in ERLANGEN ...

Universitätsklinikum Erlangen

Kinder- und Jugendpsychiatrie

Schwabacher Anlage 6 und 10

91054 Erlangen

☎ 09131 / 85-39123

☎ 09131 / 85-39126

dgvtA Institutsambulanz Erlangen

Nägelsbachstr. 49c

91052 Erlangen

☎ 09131 / 9236277

☎ 09131 / 9236276

... in FÜRTH ...

Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Jakob-Henle-Straße 1

90766 Fürth

☎ 0911 / 7580-3225

☎ 0911 / 7590-3002

... in NÜRNBERG ...

Klinikum Nord der Stadt Nürnberg

Ambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie

Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1

90419 Nürnberg

☎ 0911 / 398-2800

☎ 0911 / 398-3261

Klinikum Süd der Stadt Nürnberg

Allgemeine Pädiatrie und Psychosomatische Station für Kinder & Jugendliche

Breslauer Str. 201

90471 Nürnberg

☎ 0911 / 398-2217

☎ 0911 / 398-5046

☎ 0911 / 398-5855

Universitätsklinik der Paracelsus medizinischen Privatlinik

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Nürnberg

☎ 0911 / 398-7390

☎ 0911 / 398-7378

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Notfallambulanz

☎ 0911 / 398-2493

☎ 0911 / 398-3745

Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1
90491 Nürnberg

SONSTIGE ANLAUF- und BERATUNGSSTELLEN

Bündnis Depression

Verein Dreycedern e.V.

Altstädter Kirchenplatz 6

91054 Erlangen

☎ 0911 / 398-2493

📠 0911 / 398-3745

🌐 <https://dreycedern.de/kontakt/>

Sprechzeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag: 09.30 – 11.30 Uhr / Mittwoch: 14.00 – 16.00 Uhr
/ Freitag: geschlossen

Stadtjugendamt – Jugend- und Familienberatung

Karl-Zucker-Str. 10

91052 Erlangen

☎ 09131 - 862295

Caritas – Erziehung-, Jugend- und Familienberatungsstell für den LK ERH

Anna-Herrmann-Str. 3

91074 Herzogenaurach

☎ 09132 / 8088

Weitere Anlaufstellen können Sie dort oder bei Ihrer Schulpsychologin erfragen!