

Hilfsangebote für Beratung und Unterstützung bei psychischen Erkrankungen

Bundesweite Unterstützungsangebote und Ansprechpartner

➤ **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

➤ **Nummer gegen Kummer**

<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

➤ **Beratung der eigenen Krankenkasse**

Regionale Unterstützungsangebote

- **Kinder- und Jugendärzte** als erste Ansprechpartner

- **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

- **Krisendienst Mittelfranken**
Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen
Telefon: 0911 / 42 48 55 – 0
→ russisch: 0911 / 42 48 55 – 20
→ türkisch: 0911 / 42 48 55 – 60
www.krisendienst-mittelfranken.de/

- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung im Landkreis Höchststadt/Aisch**
Anna-Herrmann-Straße 3, 91074 Herzogenaurach
Tel. 09132 / 80 88
Mail: eb@caritas-erlangen.de
<https://caritas-erlangen.de/index.php/de/beratung-und-hilfe/erziehungs-jugend-und-familienberatung-im-lkr-erlangen-hoechststadt>

- **Beratungsstelle in Erlangen für Erziehung, Familie, Jugend**
https://www.erlangen.de/desktopdefault.aspx/tabid-262/153_read-6444/

- **Staatliche Schulberatungsstelle Mittelfranken**
<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/mittelfranken.html>

Portale zur Arzt- bzw. Therapeutensuche

- **Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Therapeuten**
<https://www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung/>
<https://www.ptkbayern.de/ptk/web.nsf/formular?openForm&formular=depsychotherapeutensuche>

Onlineangebote (Auswahl)

- **Diskussionsforum Depression** Das Diskussionsforum bietet einen Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige
<https://www.diskussionsforum-depression.de/>
- **Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen**
Beratung und Selbsthilfegruppen, speziell für Angehörige, bietet das Psychiatrienetz BApK.
<https://www.bapk.de/der-bapk.html>
- **NAKOS** Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen
Informationen über Selbsthilfegruppen in der Nähe
<https://www.nakos.de/>
- **bke-Onlineberatung** Online-Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung
<https://www.bke-beratung.de/~run/>
- **Fighting Depression Online (FIDEO)**
www.fideo.de
- **Bündnis gegen Depression**
www.buendnis-depression.de
- **Youth-life-line**
www.youth-life-line.de

Schulische Unterstützung und Beratung

- grundsätzlich jede Lehrkraft des Vertrauens
- Beratungslehrkraft **Frau Schindler-Grucza**
- Schulpsychologe **Herr Regner**

Literatur

- 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