



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**

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, Tel. 0800-1110550

<https://www.nummergegenkummer.de/>

➤ **Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen**

Tel. 116117 (durchgehend erreichbare Notfallnummer)

Regionale Unterstützungsangebote

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

➤ **Universitätsklinikum Erlangen: Kinder- und Jugendpsychiatrie**

Schwabach Anlage 6 und 10, 91054 Erlangen, Tel. 09131/ 85-39123

➤ **dgvtA Institutsambulanz Erlangen**

Nägelsbacherstraße 49c, 91052 Erlangen, Tel. 09131 / 9236277

➤ **Krisendienst Mittelfranken** Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen

Hessestr. 10, 90443 Nürnberg, Tel. 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 Höchstadt/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-hoechstadt>

➤ **Beratungsstelle in Erlangen für Erziehung, Familie, Jugend**

Karl-Zucker-Str. 10, 91052 Erlangen, Tel. 09131 / 86- 2295

https://www.erlangen.de/desktopdefault.aspx/tabid-1430/87_read-6435/

➤ **Staatliche Schulberatungsstelle Mittelfranken**

<https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/mittelfranken.html>

Tel. 0911 / 5867610

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 Sunder**

➤ Schulpsychologin **Frau Ciesko (derzeit in Elternzeit; Vertretung Frau Müller)**