

Depression und Angststörungen im Jugend- und Erwachsenenalter

Eine Krise kann in der Ausbildung jede/n treffen. Wichtig ist, sich in einer solchen Situation Hilfe und Unterstützung zu holen. Entscheidend sind ein frühes Erkennen und entsprechendes Handeln für eine hilfreiche Begleitung und/oder Behandlung.

Anzeichen einer Depression können sein:

Traurigkeit, Interessenlosigkeit, Verlust von Genussfähigkeit, Schuldgefühle, geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwäche.

Dies kann sich z.B. sein:

- das morgendliche Aufstehen ist mühsam
- das Lernen fällt schwer
- Kontakt mit anderen Menschen wird vermieden
- die Bewältigung der täglichen Aufgaben ist sehr anstrengend

Anzeichen einer Angststörung können sein:

Die Angst tritt in einer bestimmten, eigentlich ungefährlichen Situation plötzlich auf. Sie äußert sich durch z.B. starkes Herzklopfen, Schweißausbrüche, Atembeschwerden, Übelkeit, Schwindel, Zittern, Hitzewallungen, Kälteschauer oder Beklemmungsgefühle. Allein der Gedanke an diese Situation kann die Symptome erzeugen.

Diese können z.B. auftreten bei:

- sozialen Kontakten z.B. in der Klassengemeinschaft oder bei der Zusammenarbeit mit Kolleg*innen am Arbeitsplatz
- eigentlich ungefährlichen Situation, z.B. Aufzug fahren, öffentliche Verkehrsmittel benutzen, alleine die Wohnung verlassen

Falls Sie sich fragen, ob Sie selbst oder eine Ihnen nahestehende Person von einer Depression oder Angststörung betroffen sein könnte ist es möglich sich an folgende Personen oder Institutionen zu wenden.

Ansprechpartner*innen an unserer Schule:

- Schulsozialpädagogin
- Jede/r Lehrer*in Ihres Vertrauens

Für Erwachsene:

- Deutsche Depressionshilfe: Kostenlose, anonyme Beratung: 0800 3344533
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>
- Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum Nürnberg 0911 398 7390
https://www.klinikum-nuernberg.de/DE/ueber_uns/Fachabteilungen_KN/kliniken/psychosomatik/leistungen/01_Behandlungsspektrum.html
- Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Klinikum Nürnberg
https://www.klinikum-nuernberg.de/DE/ueber_uns/Fachabteilungen_KN/kliniken/psychiatrie/index.html
- Nürnberger Bündnis gegen Depression
https://www.klinikum-nuernberg.de/DE/ueber_uns/Fachabteilungen_KN/kliniken/psychiatrie/Buendnis_depression/index.html

- Sozialpsychiatrische Dienste, kostenlose Beratung bei Psychischen Erkrankungen
 - Gesundheitsamt Nürnberg, Beratung von 0911 / 231 - 22 97
<https://www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt/sozialpsychiatrie.html>
 - Stadtmission Nürnberg (0911) 935 955 – 5
<https://www.stadtmission-nuernberg.de/ich-brauche-hilfe/gesundheit/psychische-erkrankungen/sozialpsychiatrischer-dienst/>
 - arbewe 0911/ 81049-0
<http://www.arbewe.de/angebote-fuer-psychisch-krank-menschen/beratungszentrum/>

Für Jugendliche und junge Erwachsene:

- Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter am Klinikum Nürnberg Nord 0911 398 2800
https://www.klinikum-nuernberg.de/DE/ueber_uns/Fachabteilungen_KN/kliniken/kinderpsych/index.html
- Flyer des Jugendamts der Stadt Nürnberg mit Kontaktadressen und Telefonnummern
https://www.nuernberg.de/imperia/md/suchtprevention/dokumente/flyer_depression.pdf
- Kinder- und Jugendtelefon: Nummer gegen Kummer Kostenlose anonyme Beratung 116 111
<https://www.nummergegenkummer.de/>
- Online-Beratungsangebot für Jugendliche
<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

In Krisensituationen abends und am Wochenende:

- Krisendienst Mittelfranken: Kostenlose anonyme Beratung 0911 42 48 550
<https://www.krisendienst-mittelfranken.de/archiv/kdmfr-flyer.pdf>
- Klinikum Nürnberg Nord, Notfallambulanz 0911 398 2493
https://www.klinikum-nuernberg.de/DE/ueber_uns/Fachabteilungen_KN/kliniken/psychiatrie/Amb_Notfall/not_a_mbulanz.html
- Telefonseelsorge: Kostenlose anonyme Beratung 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
<https://www.telefonseelsorge.de/>