

# Kummer?

Wer unter psychischen Problemen wie Angst oder Depression leidet, oder wer in seinem direkten Umfeld Schwierigkeiten hat, sollte sich damit nicht alleingelassen fühlen, sondern sich Hilfe suchen. Es gibt viele Stellen, an die man sich wenden und sich beraten lassen kann – innerhalb und außerhalb der Schule, gegebenenfalls auch zuerst anonym.

- ✓ **die Verbindungslehrkräfte am GWSG**, Frau Veit und Herrn Schöll; die **Unterstufenbetreuerin**, Frau Peltner
- ✓ **die Beratungslehrerin**, Frau Karnbaum (Telefon **09841/401409402**; [beratung@gwsg.net](mailto:beratung@gwsg.net)); **die Schulpsychologin**, Frau Reichert (Telefon **09841/401409314**; [schulpsychologie@gwsg.net](mailto:schulpsychologie@gwsg.net))
- ✓ **die Staatliche Schulberatungsstelle** in Nürnberg (Telefon **0911/5867610**)
- ✓ **das Kinder- und Jugendtelefon**, die **Nummer gegen Kummer**, [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de), Tel. **0800/116111** (Jugendliche beraten Jugendliche)
- ✓ **der Krisendienst Mittelfranken**, Telefon **0911/4248550**, [www.krisendienst-mittelfranken.de](http://www.krisendienst-mittelfranken.de)
- ✓ **die Online-Beratung für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung** (<https://jugend.bke-beratung.de>)
- ✓ **die Erziehungs- und Lebensberatungsstelle der Diakonie in Neustadt** (Telefon **09161/2577**, [eb@w-nea.de](mailto:eb@w-nea.de); Außenstellen auch in Bad Windsheim und Uffenheim)
- ✓ **das Bezirksklinikum Ansbach, Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters** (Telefon **0981/46531870**)
- ✓ **die Psychiatrische Institutsambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie in Neustadt/Aisch** (Telefon **09161/873190**)
- ✓ **die Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Fürth** (Telefon **0911/7580-3225**)
- ✓ **die Koordinationsstelle zur Vermittlung eines Therapieplatzes Psychotherapie** (<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>)
- ✓ **der Krisendienst Würzburg**, Telefon **0931/571717**
- ✓ **die Telefonseelsorge Würzburg**, Tel. **0800/1110111** oder **0800/1110222**, [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

- ✓ **das Kinder- und Jugendlichen-Nottelefon** der Stadt Nürnberg, Telefon **09 11/231-3333**
- ✓ **das Rat & Hilfe-Telefon** Nürnberg: **0911/231-5587**
- ✓ **die Beratungsstelle Pro Familia Würzburg**, Telefon **0931/460650**, wuerzburg@pro-familia.de
- ✓ **Rauhreif Ansbach** (berät Betroffene sexualisierter Gewalt), Telefon **0981/98848**, www.rauhreif-ansbach.de, info@rauhreif-ansbach.de
- ✓ **die Deutsche Depressionshilfe** (Telefon **0800-3344533**, www.deutsche-depressionshilfe.de)

#### **Weitere Angebote:**

- ✓ **Bitte stör mich! – Aktiv gegen Depression** (Angebot des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege, www.bitte-stoer-mich.de)
- ✓ **Depressionen – Bayerisches Staatministerium für Gesundheit und Pflege** (<https://www.stmgp.bayern.de> > psychische-gesundheit > depression)
- ✓ **Depression – Eltern im Netz** (<https://www.elternimnetz.de>)
- ✓ **Hintergrundinformation zu Depression | PTK Bayern** ([https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/li\\_ssss5fajvt.html](https://www.ptk-bayern.de/ptk/web.nsf/id/li_ssss5fajvt.html))
- ✓ **Depression kann jeden treffen** (<https://ifightdepression.com/de/>)
- ✓ **Neurologen und Psychiater im Netz** (<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/startseite/>)