

## Ansprechpartner an der Berufsschule Erlangen:

### - Thorsten Binz (Schulpsychologe)

E-Mail: [binz@fosbos-erlangen.de](mailto:binz@fosbos-erlangen.de)

Tel.: 0160/91085184

## Informationen, Ansprechpartner in Akutfällen:

### - Telefonseelsorge

<https://www.telefonseelsorge.de>

Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr:

Tel.: 0800-1110111 oder 0800-1110222

### - Krisendienst Mittelfranken

<https://krisendienst-mittelfranken.de>

Kostenlose, anonyme Beratung:

Mo – Do 18:00 – 24:00 Uhr, Freitag 16:00 – 24:00 Uhr

Sa, So u.

Feiertage 10:00 – 24:00 Uhr

Tel.:011 / 424855-0

Der Krisendienst Mittelfranken bietet auch Beratung in russischer und türkischer Sprache an. Die Zeiten sind auf der Homepage veröffentlicht.

- **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](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

- **NummerGegenKummer, Kinder- und Jugendtelefon**

<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

- **Deutsches Bündnis gegen Depression**

Ambulanz einer psychiatrischen Abteilung einer Klinik vor Ort – in jedem Fall bei Suizidgedanken

Konkrete Hilfe vor Ort in über 80 Städten und Regionen bietet das Deutsche Bündnis gegen Depression

[www.buendnis-depression.de](http://www.buendnis-depression.de)

- **Psychiatrienetz**

Einen Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige bietet das Diskussionsforum Depression.

Beratung und Selbsthilfegruppen, speziell für Angehörige, bietet das Psychiatrienetz BApK.



- **NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen)**

Wo es eine Selbsthilfegruppe in der Nähe gibt, kann man bei NAKOS erfahren.

- **Fighting Depression Online (FIDEO)**

[www.fideo.de](http://www.fideo.de)

- **Youth-life-line**

[www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de)

**Literatur:**

**a) Fachliteratur**

- Dinner, Pierre: „Depression – 100 Fragen, 100 Antworten“, Hogrefe Verlag, 3. Auflage, 2019
- Fuhrmann, Pia; von Gontard, Alexander: „Depression und Angst bei Klein- und Vorschulkindern – Ein Ratgeber für Eltern und Erzieher“, Hogrefe Verlag, 2015
- Groen, Gunter; Petermann, Franz: „Depressive Kinder und Jugendliche“, Hogrefe Verlag, 2. Auflage, 2011
- Groen, Gunter; Petermann, Franz: „Therapie-Tools – Depression im Kindes- und Jugendalter“, 1. Auflage 2015
- Hautzinger, Martin: „Ratgeber Depression – Informationen für Betroffene und Angehörige“, Hogrefe Verlag, 2. Auflage, 2018
- Nevermann, Christiane; Reicher, Hannelore; „Depressionen im Kindes- und Jugendalter – Erkennen -Verstehen-Helfen“, Verlag C.H.Beck, 2. Auflage 2009
- Pitschel- Walz, Gabriele: Lebensfreude zurückgewinnen: Ratgeber für Menschen mit Depressionen und deren Angehörige, Urban&Fischer Verlag, 2. Auflage, 2017
- Pössel, Patrick; Horn, Andrea; Seemann, Simone, Hautzinger, Martin: „Trainingsprogramm zur Prävention von Depressionen bei Jugendlichen – Lara&Lisa: Lust an realistischer Sicht & Leichtigkeit im sozialen Alltag“, Hogrefe Verlag, 2004
- Scholz, Falk Peter: „Stärken-Schatzkiste für Kinder und Jugendliche“, Beltz Verlag, 2018
- Stang, Philipp (Hrsg.): „Depressive Störungen bei Kindern und Jugendlichen“, Psychotherapie-Verlag, 2018

## b) Falldarstellungen/Lektüre

- GEO WISSEN GESUNDHEIT 4/2016: „Was die Seele stark macht – Hilfe bei Stress, Burnout und Depression“
- Schmitt, Simon: „Die jungen Depressiven: und ein Weg durchzukommen“, Books on demand, 2. Auflage, 2015,

## Präventionsmaterialien:

- Nicht ganz normal?!“ Psychische Erkrankungen verstehen Infopaket für Lehrerinnen und Lehrer

Materialien für die Unterrichtsgestaltung in der Sekundarstufe I u. II

[https://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user\\_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische\\_Gesundheit/infopaket-fuer-lehrer-stand-2006.pdf](https://gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/fileadmin/user_upload/gesundheitsfoerderung.bildung-rp.de/Psychische_Gesundheit/infopaket-fuer-lehrer-stand-2006.pdf)

- Lebenslust mit LARS & LISA (Pössel et. al. 2003):  
Das Trainingsprogramm Lebenslust mit LARS&LISA umfasst zehn Doppelstunden, in denen kognitive und soziale Kompetenzen vermittelt werden, die den Schülern helfen, mit Belastungen des Alltags leichter fertig zu werden.
- Sendung mit der Maus: „Die unsichtbare Krankheit“  
[https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/unsichtbare\\_krankheit/index.php5](https://www.wdrmaus.de/extras/mausthemen/unsichtbare_krankheit/index.php5)
- Kika: "Phil und das Traurigsein"  
<https://www.kika.de/schau-in-meine-welt/sendungen/sendung104460.html>
- Klinikum der Universität München: „Paul ganz unten. Eine Aufklärungsbroschüre für Jugendliche“  
[https://www.kjp.med.uni-muenchen.de/forschung/depr\\_br1.php](https://www.kjp.med.uni-muenchen.de/forschung/depr_br1.php)
- „Verrückt? Na und! Seelisch fit in Schule und Ausbildung“ ist ein Projekt unter Schirmherrschaft des Bundesgesundheitsministeriums. Es richtet sich an Jugendliche zwischen 14-25 und will das Thema seelische Gesundheit in die Schule bringen. Schüler sollen Wege kennenlernen, besser mit Krisen und seelischen Belastungen umzugehen.  
<https://www.seelischegesundheit.info/projekte/foerderprojekte.html> > Psychisch fit lernen: Verrückt? Na und!

## Filmclips:



- <https://www.youtube.com/watch?v=tRUIHWqbFcE> (offizielle Filmvorschau)
- <https://www.youtube.com/watch?v=p6nPxdAZoQQ> (Offizieller Teaser Trailer)
- <https://www.youtube.com/watch?v=dJQ4X97--bc> (Trailer Teil II)
- <https://www.youtube.com/watch?v=ETzclSAClrc>  
(Bitte stör mich! Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege)
- <https://www.swr.de/swr2/programm/sendungen/wissen/depression-bei-kindern/-/id=660374/did=18191080/nid=660374/9qo9dr/index.html>  
SWR2 Wissen Depressionen bei Kindern; Ursachen und Therapiemethoden
- <https://www.youtube.com/watch?v=hC2Yo7ZUiJM>  
Depression bei Jugendlichen: Die zweithäufigste Todesursache der 15- bis 20-Jährigen in Bayern
- <https://www.youtube.com/watch?v=hWRXE6xY69c>  
3SAT "Scobel" über Depression bei Kindern und Jugendlichen
- <https://www.youtube.com/watch?v=avp3XceLyxA>  
Depressionen bei Kindern, Ich will ja einfach gar nicht sterben
- <https://www.youtube.com/watch?v=Os0JhbCg6LQ>  
Kleine Seelen - Großes Leid | Menschen hautnah [Dokumentation]

### Nützliche Links:

- **Stiftung Deutsche Depressionshilfe: Infos und Hilfe bei Depression:**

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>

- **Depressionen – Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege:**

<https://www.stmgp.bayern.de> › psychische-gesundheit › depression

- **Selbsthilfe bei Depressionen -Deutsche DepressionsLiga e.V.**

<https://www.depressionsliga.de> › unser-angebot › nuetzliche-links › selbsthilfe-bei-depressionen.html

- ***Fideo - richtet sich speziell an Kinder und Jugendliche, aber auch an Lehrer von psychisch erkrankten Kindern (hier: Depression)***

[www.fideo.de](http://www.fideo.de)

- **Hilfe bei Depression: moodgym | AOK – Die Gesundheitskasse**

<https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/moodgym-online-selbsthilfe-bei-depressionen-4/>

- **Krisendienst Psychiatrie – Wir sind für Sie da (nur für Bürgerinnen und Bürger Oberbayerns)**

[www.krisendienst-psiatrie.de/](http://www.krisendienst-psiatrie.de/)

- **alle Regierungsbezirke - SELBSTHILFE KOORDINATION BAYERN (u.a. auch bei Depression)**

<https://www.seko-bayern.de/selbsthilfe-in-bayern/sonstige-selbsthilfeunterstuetzer/alle-regierungsbezirke/>

- **Bitte stör mich! – Aktiv gegen Depression (Angebot des bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege)**

[www.bitte-stoer-mich.de](http://www.bitte-stoer-mich.de)

- **Therapieplatz Psychotherapie – Koordinationsstelle zur Vermittlung**

<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/>

- **Paul ganz unten - ZPG-Bayern**

<https://www.zpg-bayern.de> › paul-ganz-unten

- **Notfallnummern bei Depressionen und anderen psychischen Notfällen**

[www.depressionen-depression.net](http://www.depressionen-depression.net) › notfaelle › notfallnummern

- **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 - Eltern im Netz**  
<https://www.elternimnetz.de> › kinder › sorgenkinder › depression
- **Psychotherapie-Informationsdienst**  
<https://www.psychotherapiesuche.de/>
- **Depressive Störungen - Deutsche Rentenversicherung**  
<https://www.deutsche-rentenversicherung.de> › rts\_depression\_download
- **Hilfe bei Depressionen | Kostenfreie Telefon-Beratung**  
<https://www.patientenberatung.de/de>
- **Depression kann jeden treffen**  
<https://ifightdepression.com/de/>
- **Neurologen und Psychiater im Netz**  
<https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/startseite/>
- **BASTA- Das Bündnis für psychisch erkrankte Menschen**  
<https://seelischegesundheit.net/buendnis/mitglieder/143-basta>