

Hilfe beim Verdacht auf Depression

Eine Depression ist durch mehrere Merkmale gekennzeichnet, die im Einzelfall jedoch unterschiedlich stark ausfallen können. Betroffene klagen häufig über Stimmungen anhaltender **Traurigkeit** und **Niedergeschlagenheit**, können jedoch in manchen Situationen auch **gereizt** reagieren. Zudem begleitet sie das Gefühl, **an nichts mehr Interesse und Freude** zu haben. Sie fühlen sich lustlos. Dies kann ebenfalls Aktivitäten betreffen, die früher noch als angenehm erlebt wurden.

Eine Depression kann sich zudem darin äußern, dass man sich **nicht aufrufen** kann oder **müde** wirkt und ist. Weitere Symptome sind **Konzentrationschwächen**, **Appetitlosigkeit oder -steigerung**, **Libidoverlust** oder **Schlafstörungen**. Nicht selten haben Betroffene ein **geringes Selbstwertgefühl**, welches von **Schuldgefühlen** und **Selbstvorwürfen** begleitet ist.

Wenn Sie selbst das Gefühl haben, betroffen zu sein, scheuen sie nicht, Hilfe aufzusuchen.

Sie sind kein Einzelfall: Denn die Depression ist die häufigste psychische Erkrankung der gesamten Lebensspanne.

Folgende Personen oder Einrichtungen können Ihnen als Anlaufstation dienen:

- Jede Lehrkraft, der Sie sich anvertrauen möchten
- Die **Beratungslehrerin** Frau Alison Risse (Sprechzeiten nach Vereinbarung, 0906/706020)
- Der **Schulpsychologe** Johannes Fieger (schulpsychologe@fosbos-donauwoerth.de)
- Die **staatliche Schulberatungsstelle** Augsburg (Beethovenstraße 4, 86150 Augsburg; E-Mail: sbschw@as-netz.de; Tel.: 0821 – 509160; www.schulberatung.schwaben.de)
- **Ärzte** (Hausarzt) oder **Fachärzte** für Kinder und Jugendpsychiatrie (www.kvb.de)
- **Kliniken** (Überblick: <https://www.donkliniken.de>, verlinken auf Partnereinrichtungen) oder über das Josefinum (Augsburg: 0821-24120; Nördlingen: 09081-2901390)
- **Familien- und Erziehungs- und Jugendberatungsstellen**
 - Donauwörth: Zirgesheimer Straße 6, Tel.: (09 06) 56 64
 - Nördlingen: Maler-Beyschlag-Weg 1, Tel.: (0 90 81) 86 72 0
 - Dillingen: Ulrichsplatz 3, Tel. (0 90 71) 77 03 90
- psychologische **Psychotherapeuten** und **Beratungsstellen** (Übersicht über Einrichtungen auf <https://www.familie-im-donau-ries.de> > „Infos für Eltern“ > „Von A bis Z Infos, Beratung & Hilfe“, über die Psychologische Beratungsstelle Donauwörth > Tel.: 0906 746600 oder auf www.bptk.de)

- **Online-Beratung** unter <https://www.bke-beratung.de/>. Bei Krisen oder Suizidgedanken unter www.u25.de oder www.u25-freiburg.de
- www.deutsche-depressionshilfe.de (Selbsttest, Übersicht zu regionalen Angeboten, ...)
- **Emailberatung** (<https://www.nummergegenkummer.de>)
- NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von **Selbsthilfegruppen**) > www.nakos.de ähnliche Angebote: www.fideo.de; > www.buendnis-depression.de; > www.youth-life-line.de

In **akuten Situationen** finden Sie auch unter folgenden Adressen und Telefonnummern Hilfe

- *Nummer gegen Kummer: 116 111*
(kostenfreies, anonymes, telefonisches Beratungsangebot für Jugendliche; Mo-Sa 14-20 Uhr)
- *Telefonseelsorge Augsburg: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222*
(kostenlos, Rund um die Uhr, anonym)
- *Deutsche Depressionshilfe: 0800-3344533*
(kostenlose, anonyme Beratung; Mo & Mi: 8.30-12.30 Uhr; Mo, Di, Do: 13-17 Uhr)
- *Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117*
- *Krisendienst Psychiatrie: 0180-6553000*

Sollten Sie noch Fragen haben, nehmen Sie gerne mit mir Kontakt auf!

- schulpsychologe@fosbos-donauwoerth.de;
- *Sprechstunde: 13.00 – 13.45 Uhr oder nach Vereinbarung*

Alternativ können Sie sich auch an Frau Risse wenden:

- Alison.Risse@berufsschule-donauwoerth.de
- *Sprechstunde nach Vereinbarung*