

## Beratung und Hilfsangebote in Bamberg

**Aktion „Bitte stör mich!“**, [www.bitte-stoer-mich.de](http://www.bitte-stoer-mich.de)

1

**Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern**

Geyerswörthstr. 2, 96047 Bamberg

Tel.: 0951 / 2995730

[erziehungsberatung.bamberg@caritas-bamberg-forchheim.de](mailto:erziehungsberatung.bamberg@caritas-bamberg-forchheim.de)

1 2 5 6 10 12 14

**Bezirkskrankenhaus Bayreuth**

Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Nordring 2, 95445 Bayreuth

Tel.: 0921 / 283-0

1 2 7

**Bezirkskrankenhaus Bayreuth**

Tagesklinik und Institutsambulanz in Bamberg

Buger Str. 80, 96049 Bamberg

Tel.: 0951 / 519269-0

1 2 5 7

**Deutsche Depressionshilfe**, [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

1 6

**Deutsche Depressionsliga**, [www.depressionsliga.de](http://www.depressionsliga.de)

1 6

**Koordinationsstelle Psychotherapie**

**der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns**

Tel.: 0921 / 88099-40410

[Patienten-Infoline@kvb.de](mailto:Patienten-Infoline@kvb.de)

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

7 8

**Landratsamt Bamberg, Fachbereich Gesundheitswesen**

Ludwigstr. 25, 96052 Bamberg

Tel.: 0951 / 85-651

[gesundheitsamt@lra-ba.bayern.de](mailto:gesundheitsamt@lra-ba.bayern.de)

1 10

**MVZ Neuronetz in der Kinderambulanz**

Bugerstr. 80, 96049 Bamberg

Dr. Scharpenack

Tel.: 0951 / 503 53733

[neuronetz@sozialstiftung-bamberg.de](mailto:neuronetz@sozialstiftung-bamberg.de)

1 2 5 7

**nummergegenkummer.de**

Tel.: 116 111

6

**OASE Sozialpsychiatrischer Dienst**

**Beratungsstelle**

Luitpoldstr. 28, 96052 Bamberg

Frau Fischer

Tel.: 0951 / 982100

[oase-spdi@skf-bamberg.de](mailto:oase-spdi@skf-bamberg.de)

1 3 4 5 6 10 12 15

**Psychotherapeutische Ambulanz: Forschungs- und**

**Lehrambulanz der Universität Bamberg**

Pfeuferstr. 16, 96047 Bamberg, Tel.: 0951 / 863-2000

[psychotherapie@uni-bamberg.de](mailto:psychotherapie@uni-bamberg.de),

[www.uni-bamberg.de/klinpsych](http://www.uni-bamberg.de/klinpsych)

8

**Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studentenwerks**

**Würzburg in der Geschäftsstelle Bamberg**

Austr. 37, 96047 Bamberg

Frau Landgraf

Tel.: 0931 / 8005-820

[pbs-bamberg@studentenwerk-wuerzburg.de](mailto:pbs-bamberg@studentenwerk-wuerzburg.de)

1 4 6

**Selbsthilfebüro in Bamberg und Forchheim**

**Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen**

**und Interessierte**

Theatergassen 7, 96047 Bamberg

Herr Schlote

Tel.: 0951 / 91700940

[info@selbsthilfebuero.de](mailto:info@selbsthilfebuero.de)

1 9

**Selbsthilfegruppe Depression**

[depression-bamberg@gmx.de](mailto:depression-bamberg@gmx.de)

9

**Selbsthilfegruppe HOPES Bamberg**

**Hilfe und Orientierung für Psychisch Erkrankte Studierende**

[hopes@uni-bamberg.de](mailto:hopes@uni-bamberg.de)

[www.uni-bamberg.de/hopes](http://www.uni-bamberg.de/hopes)

9

**Sozialstiftung Bamberg**

**Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie**

**am Bruderwald**

Buger Straße 80, 96049 Bamberg, Frau Dr. Schöppner

Tel.: 0951 / 503 12061,

[andrea.schoeppner@sozialstiftung-bamberg.de](mailto:andrea.schoeppner@sozialstiftung-bamberg.de)

1 3 4 5 6 8 10 12 13

**Sozialstiftung Bamberg**

**Klinik am Michaelsberg,**

**Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**

St. Getreu Str. 18, 96049 Bamberg

Tel.: 0951 / 503-0

1 8

**Sozialstiftung Bamberg**

**Sektion für Kinder- und Jugend-Psychosomatik**

**Station: 2GH**

Buger Str. 80, 96049 Bamberg

Dr. Scharpenack

Tel.: 0951 / 503 12701

[kkpso@sozialstiftung-bamberg.de](mailto:kkpso@sozialstiftung-bamberg.de)

1 2 5 7

**Steigerwaldklinik Burgebrach**

**Fachabteilung für Psychosomatische Medizin**

**und Psychotherapie**

Am Eichelberg 1, 96138 Burgebrach

Herr Dr. Lehner

Tel.: 09546 / 88510

[sekretariatps@gkg-bamberg.de](mailto:sekretariatps@gkg-bamberg.de)

1 3 4 5 8 10 11

**Streetwork Bamberg**

Margaretendamm 12a, 96052 Bamberg

Fr. Brunner

Tel.: 0152 / 54928848

[maren.brunner@iso-ev.de](mailto:maren.brunner@iso-ev.de)

2 3 4 5 6

1 Grundsätzliche Informationen

2 Beratung für Kinder und Jugendliche

3 Beratung für Erwachsene

4 Beratung für Studierende

5 Beratung für Angehörige

6 Online- und Telefonberatung

7 Therapie für Kinder und Jugendliche

8 Therapie für Erwachsene

9 Selbsthilfe

10 Fortbildungen, Vorträge

11 Ausstellung, Infomaterial

12 Beratung für Lehrkräfte

13 Präventive Angebote für Schulen

14 Elternabende

15 Begleitete Gruppen

**Herausgeber:**

Gesundheitsregionplus Bamberg

Landratsamt Bamberg, Fachbereich Gesundheitswesen

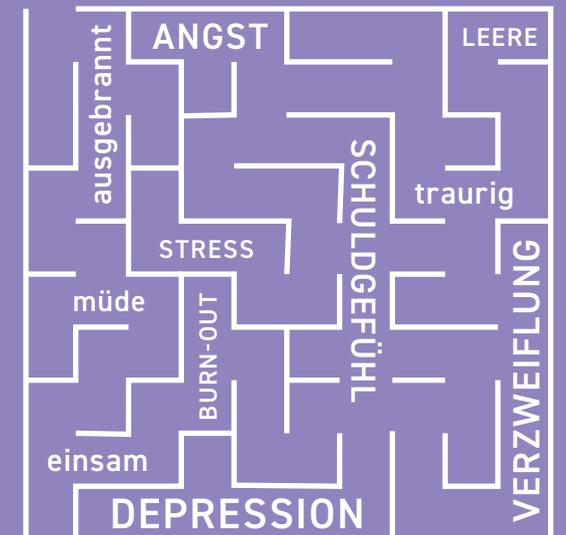
Ludwigstraße 25, 96052 Bamberg, Tel. 0951/85 651, Fax 0951/85 8651

Wir bedanken uns für die Kooperation bei der OASE des SkF Bamberg e.V. und der Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern der Caritas Bamberg.

1. Auflage 2021

# Depression und Angst

Beratungs- und Hilfsangebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Bamberg



# Depression und Angst

## Liebe Eltern und Jugendliche, sehr geehrte Ratsuchende, sehr geehrte Fachkräfte

Ängste und Depressionen haben in den letzten Jahren stark zugenommen. Die Pandemie und ihre Herausforderungen verstärken zusätzlich den hohen Bedarf an Hilfsangeboten bei psychischen Krisen.

Der Fachbereich Gesundheitswesen am Landratsamt Bamberg hat sich mit regionalen Beratungsstellen, Kliniken und Selbsthilfegruppen vernetzt, um Ihnen einen groben Überblick über mögliche Symptome und Hilfsangeboten zu geben.

Dieses Faltblatt bietet sowohl Jugendlichen, Eltern als auch Fachkräften eine übersichtliche und praktische Hilfestellung bei der Suche nach geeigneten Anlaufstellen.

### Quellen:

Monika Specht-Tomann, 2015: „Was macht das Monster unterm Bett? – Ängste von Kindern verstehen und bewältigen“  
<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>  
<https://minddoc.de/magazin/angststoerung-und-depression>

## Depression und Ängste bei Kindern und Jugendlichen

Depressionen und Ängste gehören zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern und Jugendlichen. Sie äußern sich manchmal etwas anders, sodass diese nicht immer sofort erkannt werden. Aufmerksam sollten Eltern und Fachkräfte werden, wenn Kinder/Jugendliche über einen längeren Zeitraum für sie untypische Verhaltensweisen zeigen.

### Anzeichen für Depressionen können folgende sein:

- **Kleinkindalter:** Teilnahmslosigkeit, Spielunlust oder auffälliges Spielverhalten, vermehrtes Weinen, ausdrucksarmes Gesicht, erhöhte Reizbarkeit
- **Vorschulalter:** Traurigkeit, leichte Irritierbarkeit, Stimmungslabilität, auffällige Ängstlichkeit, innere Unruhe, Gereiztheit, untypisches, aggressives Verhalten
- **Grundschulalter:** Denkhemmungen, Konzentrations-schwierigkeiten, Gedächtnisstörungen, Schulleistungsstörungen, Zukunftsangst, erhöhte Ängstlichkeit, unangemessene Schuldgefühle
- **Pubertät:** vermindertes Selbstvertrauen, Ängste, Lustlosigkeit, Konzentrationsmangel, Stimmungsanfälligkeit

Angst hat grundsätzlich die Funktion, uns vor den verschiedensten Bedrohungen zu warnen. In einem gewissen Umfang kann Angst daher Kinder und Jugendliche aufmerksamer werden lassen und die Entwicklung fördern. Sie kann aber auch dazu führen, dass das Selbstvertrauen geschwächt wird und sie in der Entwicklung gehemmt sind.

### Unterschiedliche Ängste treten in alterstypischen Entwicklungsphasen auf:

- **Ca. 2-4 Jahre:** Trennungsängste, Angst vor Dunkelheit
- **Ca. 5-7 Jahre:** Angst vor realen Gegenständen und Situationen, Angst vor Naturkatastrophen
- **Ab Schuleintritt:** Leistungsängste, Soziale Ängste, Schulangst

## Depression bei Erwachsenen

Etwa jede vierte Frau und jeder achte Mann ist im Laufe des Lebens von einer Depression betroffen. Die Depression ist eine ernste Erkrankung, die das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen beeinflusst. Eine Depression ist durch bestimmte Krankheitszeichen (Symptome) gekennzeichnet. Es wird, je nach Anzahl und Ausprägung der Symptome, zwischen leichter, mittelgradiger und schwerer Depression unterschieden.

### Mögliche Symptome

- Gedrückte Stimmung
- Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit
- Tiefe Verzweiflung und Traurigkeit
- Verminderte Konzentration
- Vermindertes Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Negative / pessimistische Zukunftsperspektive
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit
- Ängste
- Suizidgedanken / -handlungen

Hinsichtlich der Krankheitszeichen sind Depressionen bei Frauen und Männern recht ähnlich. Frauen berichten jedoch generell von mehr Symptomen und haben insbesondere bei Mehrfachbelastung (Kinder, Beruf, Haushalt, Pflege) ein erhöhtes Depressionsrisiko. Männer sind etwas häufiger von Schlaflosigkeit betroffen und reagieren eher mit höherer Gereiztheit. Noch immer nehmen Männer seltener Hilfe in Anspruch als Frauen.

*Depression und Angststörungen sind meist gut und erfolgreich behandelbar.*

## Ängste bei Erwachsenen

Ein Leben ohne Angst gibt es nicht. Sie warnt und schützt uns vor Gefahren. Angst zu haben ist somit erstmal kein Grund zur Sorge.

Erst wenn die Angst zum ständigen Begleiter wird und den Alltag eines Menschen sehr belastet, spricht man von einer Angststörung.

Viele Betroffene fühlen sich unfähig, minderwertig und weniger leistungsfähig. Diese Gefühle und eine negative Selbsteinschätzung führen dazu, dass sich die Betroffenen immer niedergeschlagener fühlen.

Ängste können somit auch depressive Symptome nach sich ziehen. Je nach zugrundeliegender Ursache, wird in der Behandlung der Fokus zunächst auf die Angst oder Depression gelegt.

### Wie zeigt sich eine Angststörung?

- Rückzug aus dem sozialen Umfeld
- Alles was Spaß macht wird eingestellt (z. B. Urlaub, auf Konzerte gehen, Freunde treffen)
- Verhalten hat Folgen für die Stimmung und es können sich depressive Symptome entwickeln

### Welche Formen der Angst gibt es?

- Panikstörung
- Generalisierte Angststörung
- Soziale Angststörung
- Spezifische Phobien

... und schließlich die Angst vor der Angst