

Beratung und Hilfsangebote in Bamberg

Aktion „Bitte stör mich!“, www.bitte-stoer-mich.de

1

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Geyerswörthstraße 2, 96047 Bamberg
Tel. 0951 / 2995730
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 Bamberg

Tagesklinik und Institutsambulanz in Bamberg
Buger Straße 80, 96049 Bamberg
Tel. 0951 / 519269-0

1 2 5 7

Deutsche Angst-Hilfe e.V., www.angstselbsthilfe.de

1 6

Deutsche Depressionshilfe, www.deutsche-depressionshilfe.de

1 6

Deutsche Depressionsliga, www.depressionsliga.de

1 6

Kompass ‚Perspektive‘ – Übergangsbegleitung in Oberfranken

Karolinenstraße 16 96049 Bamberg, Tel. 0951 / 519 349 70
kompass-oberfranken@ib.de, www.ib.de/kompass-perspektive

3 4 6

Koordinationsstelle Psychotherapie der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns

Tel. 0921 / 88099-40410
Patienten-Infoline@kvb.de
www.kvb.de

7 8

Landratsamt Bamberg, Fachbereich Gesundheitswesen

Ludwigstraße 25, 96052 Bamberg
Tel. 0951 / 85-651
gesundheitsamt@lra-ba.bayern.de

1 10 13

nummergegenkummer.de

Tel. 116 111

6

OASE Sozialpsychiatrischer Dienst

Beratungsstelle

Heiliggrabstraße 16 R, 96052 Bamberg
Tel. 0951 / 982100
oase-spdi@skf-bamberg.de

1 3 4 5 6 10 12 15

Psychotherapeutische Ambulanz: Forschungs- und Lehrambulanz der Universität Bamberg

Pfeuferstraße 16, 96047 Bamberg, Tel. 0951 / 863-2000
psychotherapie@uni-bamberg.de,
www.uni-bamberg.de/klinpsych

8

Psychotherapeutische Beratungsstelle des Studierendenwerks Würzburg in der Geschäftsstelle Bamberg

Austraße 37, 96047 Bamberg
Frau Landgraf
Tel. 0931 / 8005-820
pbs-bamberg@studentenwerk-wuerzburg.de

1 4 6

Selbsthilfebüro in Bamberg und Forchheim Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen und Interessierte

Hauptsmoorstraße 26, 96052 Bamberg
Herr Schlote
Tel. 0951 / 4074-310
info@selbsthilfebuero.de

1 9

Selbsthilfegruppe Depression

depression-bamberg@gmx.de

9

Selbsthilfegruppe HOPES Bamberg

Hilfe und Orientierung für Psychisch Erkrankte Studierende
hopes@uni-bamberg.de
www.uni-bamberg.de/hopes

9

Selbsthilfegruppe Emotions Anonymous

ea-bamberg@gmx.de

9

Selbsthilfegruppe von und für Jugendliche bei mentalen Problemen

selbsthilfegruppe-bamberg@outlook.de
Instagram: @selbsthilfegruppe_juz_ba

9

Sozialstiftung Bamberg

Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Bruderwald

Buger Straße 80, 96049 Bamberg
Tel. 0951 / 503 12061

1 3 4 5 6 8 10 12 13

Sozialstiftung Bamberg– Klinik am Michaelsberg,

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

St. Getreu Straße 18, 96049 Bamberg
Tel. 0951 / 503-0

1 8

Sozialstiftung Bamberg– Sektion für Kinder- und Jugend-Psychosomatik Station: 2GH

Buger Straße 80, 96049 Bamberg
Dr. Scharpenack, Tel. 0951 / 503 53733
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

1 3 4 5 8 10 11

Streetwork Bamberg

Michelle Wiederkehr Tel. 0174 / 1609275
Tobias Röder Tel. 0172 / 6929219
Norbert Ritli Tel. 0152 / 54928847
streetwork@iso-ev.de

2 3 4 5

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:

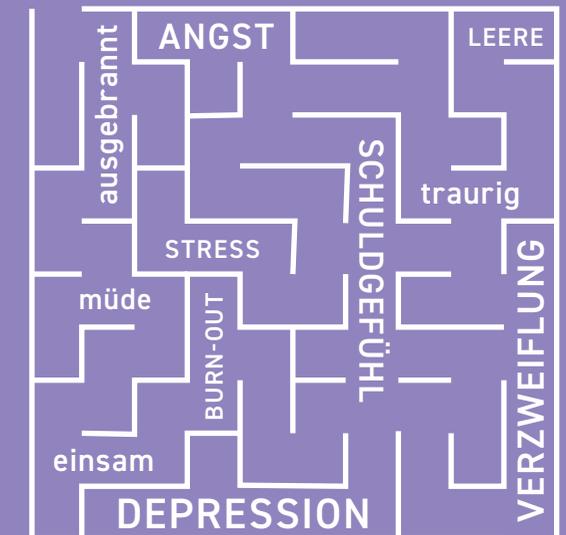
Gesundheitsregion^{plus} Bamberg
Landratsamt Bamberg, Fachbereich Gesundheitswesen
Ludwigstraße 25, 96052 Bamberg, Tel. 0951/85 651, Fax 0951/85 8651

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.

3. Auflage 2025

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