

Hilfsangebote bei Verdacht auf Depression und Angststörungen

Angst ist die natürliche Reaktion des Menschen auf Gefahren. Sie äußert sich auf allen Ebenen unseres Verhaltens und Erlebens.

Bei Angststörungen sind die Angstreaktionen nicht mehr angemessen und führen zu erheblichen Beeinträchtigungen und Belastungen der Betroffenen. Das Problem besteht zudem darin, dass bei Angststörungen die Angst eine Eigendynamik entwickelt, welche die Störung permanent aufrechterhält und letztendlich nichts mehr mit »Realängsten« zu tun hat. Nicht nur die Angst in nicht wirklich gefährlichen Situationen ist unangemessen übersteigert (»Angstanfälle«, »Panikattacken«), auch die ausgeprägte Erwartungsangst (»Angst vor der Angst«) führt zu einer eingeschränkten Lebensführung und meist zu emotionalen Folgeproblemen. Angststörungen sind außerordentlich weit verbreitet (RKI: Angststörungen Heft 21)

Eine Depression ist eine weit verbreitete psychische Störung, die durch Traurigkeit, Interesselosigkeit und Verlust an Genussfähigkeit, Schuldgefühle und geringes Selbstwertgefühl, Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Müdigkeit und Konzentrationsschwächen gekennzeichnet sein kann.

Sie kann über längere Zeit oder wiederkehrend auftreten und die Fähigkeit einer Person zu arbeiten, zu lernen oder einfach zu leben beeinträchtigen. (WHO)

Psychische Erkrankungen sind unserer Gesellschaft weit verbreitet. Frühzeitige professionelle Unterstützung ist für die Betroffenen wichtig, damit eine entsprechende Therapie eingeleitet werden kann.

Falls Sie bei sich, Ihren Freunden, Verwandten oder Schulkollegen oben genannte Anzeichen bemerken, gibt es verschiedene Wege, Beratung und Unterstützung zu bekommen.

Im Folgenden zeigen wir Ihnen verschiedene Hilfsangebote innerhalb und außerhalb der Schule auf:

Innerschulische Hilfsangebote:

- Schulleiterin des Bildungszentrums:
Marianne Masso
Marianne.Masso@helios-gesundheit.de
0971/805-1601
- jede Lehrkraft Ihres Vertrauens
E-Mail und Telefonnummer siehe Homepage der [Schule](#)

Außerschulische Hilfsangebote:

- betreuender Hausarzt, betreuende Hausärztin
- Betriebsarzt am Helios St-Elisabeth Krankenhaus
Kontaktdaten und Besuchszeiten siehe Intranet myhelios > Betriebsarzt
- [Krisennetzwerk Unterfranken \(bezirk-unterfranken.de\)](https://www.bezirk-unterfranken.de)
Telefon: 0800 655 3000
Das Krisennetzwerk Unterfranken ist durchgehend erreichbar
Zweck ist die Unterstützung hilfebedürftiger Personen und die Stärkung des öffentlichen Gesundheitswesens, insbesondere durch die Stärkung der psychiatrischen, psychotherapeutischen, psychosomatischen und psychosozialen Versorgung für Menschen mit psychischem Hilfsbedarf sowie durch den Aufbau und Betrieb eines Krisendienstes gem. Art. 1 BayPsychKHG.
- [Jugendberatung und Elternberatung](#)
Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) bietet professionelle Beratungsangebote über das Internet an.
Die Online-Beratung ist wie die Beratung in den Erziehungs- und Familienberatungsstellen kostenfrei.
- [Nummer gegen Kummer](#) (für Kinder, Jugendliche und Eltern)
- Staatliches Gesundheitsamt, Staatliche Schwangerenberatung des Landkreises Bad Kissingen
Tel: 0971/7165-0
gesundheitsamt@kg.de
- Amt für junge Menschen und Familien -Jugendamt-des Landkreises Bad Kissingen
Tel: 0971/801-0
poststelle@kg.de
- Staatliche Schulberatungsstelle für Unterfranken
Zentrale Beratungslehrkraft für berufliche Schulen
Annemarie Hegenbarth-Allgayer
Tel: 0931 7945-423
Annemarie.Allgayer@schulberatung-unterfranken.de
- Staatliche Schulberatungsstelle für Unterfranken
Zentrale Schulpsychologin für berufliche Schulen
Maren Märker
Tel: 0931-7945-434
maren.maerker@schulberatung-unterfranken.de
- Staatliche Schulberatungsstelle für Unterfranken
Zentrale Schulpsychologin für berufliche Schulen
Christel Randak
Tel: 0931-7945-424
christel.randak@schulberatung-unterfranken.de

- [Psychotherapeuten Suchdienst](#)
- [Therapeutensuche von Pro Psychotherapie e.V.](#)
- [KVB Koordinationsstelle Psychotherapie](#)