



## Caritas-Fachakademie für Sozialpädagogik Bamberg

Jakobsberg 31  
96049 Bamberg

Telefon: 0951 / 95223 - 210

[fachakademie-bamberg.faks@caritas-bamberg.de](mailto:fachakademie-bamberg.faks@caritas-bamberg.de)

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

### **Hilfsmöglichkeiten bei psychischen Belastungssituationen, Depressionen und Angststörungen**

Psychische Belastungssituationen, Depressionen und Angststörungen können nahezu alle Altersgruppen betreffen. Sie können aus dem Alltag von Familie, Schule und Beruf herausreißen und das bisherige Leben gravierend verändern. Frühzeitiges Erkennen ist notwendig, um schnell und effektiv helfen zu können. Man ist in solchen Situationen jedoch nicht alleine gelassen: zahlreiche inner- und außerschulische Hilfsangebote stehen zur Verfügung, die nachfolgend aufgelistet sind. Sie sind Teil des sog. „10-Punkte Programm zur Aufklärung über Depressionen und Angststörungen an Schulen“ des Bayerischen Kultusministeriums.

#### **Innerhalb der Fachakademie:**

- Jede\*r Lehrer\*in des Vertrauens
- die Schulseelsorge (Gabi Kaulen, Gesprächspsychotherapeutin)
- die Klassenleitungen
- die Schulleitung (Herr Jürgen Melber und Stellvertreterin Frau Dr. Ulrike Roppelt)

#### **Außerhalb der Fachakademie (externe Stellen):**

- **Allgemein:**
  - Im akuten Notfall: Ärztlicher Bereitschaftsdienst bundesweit unter Tel.: 116117
  - „Nummer gegen Kummer“: Tel.: 116111 (anonym und kostenfrei)
  - „Telefonseelsorge“: Tel.: 0800/1110111
  - [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de): Suche nach Hilfsangeboten in der Region, Infotelefon unter 0800/3344533
  - „Aktionsbündnis seelische Gesundheit“: Seite für Jugendliche mit Hilfsangeboten und Hintergrundinformationen unter [www.dein-kopf-voller-fragen.de](http://www.dein-kopf-voller-fragen.de)
  - Online-Beratung des psychologischen Fachdienstes der Katholischen Kirche in Bayern: [www.bayern.onlineberatung-efl.de/ueber-uns.html](http://www.bayern.onlineberatung-efl.de/ueber-uns.html)
- **Im Umfeld:**
  - Psychologische Beratungsstelle bei Ehe- und Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen: Obstmarkt 9 in Bamberg, Tel.: 0951/201000; [www.psychologische-beratung.erzbistum-bamberg.de](http://www.psychologische-beratung.erzbistum-bamberg.de)
  - Staatliche Schulberatungsstelle für Oberfranken, Theaterstraße 8, 95028 Hof an der Saale, Tel.: 09281/1400360, [www.schulberatung.bayern](http://www.schulberatung.bayern)
  - Telefonseelsorge Bamberg: Tel.: 0951/28210
  - Krisenseelsorge im Schulbereich Bamberg (KiS): 0160/9262222121

**Alle angesprochenen Personen/Einrichtungen unterliegen der Schweigepflicht!**