



Staatliches Schulamt im Landkreis Kitzingen

Übersicht über Beratungs- und Hilfsangebote

(z.B. bei Depressionen, Angststörungen, Gewalt, Sucht/ Drogen)

Region Kitzingen

09321/

Schule	<ul style="list-style-type: none">• Lehrkräfte und Vertrauenslehrkraft der Schule: <u>Fr. Marquard</u>, Tel. Sekretariat: <u>22010</u>• Beratungslehrkraft der Schule Herr/ Frau <u>Hofmann</u> : Tel. <u>09321/22010</u>• Schulpsychologin Frau Monika Frank, Tel. 09321/928-1805 und 01520/939-2005• Staatliche Schulberatungsstelle für Unterfranken: Staatliche Schulpsychologen/innen für alle Schularten; Ludwigkai 4, 97072 Würzburg, Tel. 0931/7945-410
---------------	---

Therapeuten und Ärzte	<ul style="list-style-type: none">• Kinderarzt* Ihres Vertrauens• Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeuten, Psychologen und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie*:<ul style="list-style-type: none">- Auskunft über aktuelle Kontaktdaten: Arzt-/ Therapeutensuche unter www.kvb.de- Koordinationsstelle der KVB in Bayreuth, Tel. 0921/ 787765-40410 informiert über aktuell freie Kapazitäten- Terminservicestelle der KVB: Tel. 0921/ 787765-55020 (Fachärzte) oder 0921/ 787765-55030 (psychotherapeutische Erstgespräche, Akutbehandlungen)• Kinder- und Jugendpsychiatrie, Uniklinikum Würzburg, Zentrum für Psychische Gesundheit (ZEP, Margarete-Höppel-Platz 1, 97080 Würzburg, Tel. 0931/20178888, kj_ambulanz@ukw.de)• Klinik und Institutsambulanz für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie am Leopoldina-Krankenhaus; Gustav-Adolf-Str. 4, 97422 Schweinfurt, Tel. 09721/720-3374, kjp@leopoldina.de
------------------------------	---

* Namen und Adressen der Kinder-/ Fachärzte und Therapeuten dürfen in dieser Übersicht nicht veröffentlicht werden

Beratungsstellen	<ul style="list-style-type: none">• Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene des Diakonischen Werks Güterhallstraße 5, 97318 Kitzingen, Tel 09321 - 78 17, erziehungsberatung-kitzingen@t-online.de , http://www.erziehungsberatung-kitzingen.de• Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen der Diözese Würzburg Moltkestr. 10, 97318 Kitzingen , Tel.: 09321/9279-20 , info@eheberatung-kitzingen.de , https://www.beratung-unterfranken.de• Allgemeine Sozialberatung – Caritasverband für den Landkreis Kitzingen e.V. Schrankenstr. 10, 97318 Kitzingen , Tel. 09321/22030 , info@caritas-kitzingen.de http://www.caritas-kitzingen.de
-------------------------	--

Weitere Ansprechpart-	<ul style="list-style-type: none"> • Nummer gegen Kummer: <ul style="list-style-type: none"> • Kinder- und Jugendtelefon: Tel. 116111 (Mo.-Sa. 14-20 Uhr u. Mo, Mi, Do 10-12 Uhr) • Elterntelefon: 0800/1110550 (Mo.-Fr. 9-17 Uhr, Di.+Do. 17-19 Uhr) • Telefonseelsorge: Tel. 0800/1110111, 0800/1110222, 116123 (24 Stunden an 365 Tagen erreichbar) • Krisendienst Würzburg: Tel. 0931/571717 • Deutsches Bündnis gegen Depression: Tel. 0800/3344533, www.deutsche-depressionshilfe.de
------------------------------	---

Im Internet	<ul style="list-style-type: none"> • https://jugend.bke-beratung.de: Jugendberatung im Internet → QR-Code s.u. • https://www.telefonseelsorge.de: Mail- und Chatberatung → QR-Code s.u. • https://www.nummergegenkummer.de: Mail- und Chatberatung → QR-Code s.u. • https://www.youth-life-line.de: Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche • https://www.u25-nuernberg.de: Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche • https://www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote/wuerzburg/start • www.fideo.de – fighting depression online
--------------------	---

Ergänzende Hinweise zu Beratungsstellen/ Angeboten vor Ort zu anderen Themen:

Sucht	<ul style="list-style-type: none"> • Psychosoziale Beratungsstelle für Suchtprobleme Kitzingen, Schrannenstr. 10, 97318 Kitzingen, Tel. 0 93 21 - 22 04 0 suchtberatung@caritas-kitzingen.de
--------------	--

Gewalt	<ul style="list-style-type: none"> • Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: Tel. 0800/2255530 • Wildwasser Würzburg (Verein gegen sexuellen Missbrauch, auch für KT) , Tel. 0931 / 13287 , info@wildwasserwuerzburg.de, http://www.wildwasserwuerzburg.de • www.save-me-online.de: Online-Hilfe b. Missbrauch, Mobbing... → QR-Code s.u.
---------------	--

Hier geht's direkt zu



bke-Jugendberatung



Telefonseelsorge



Nummer gegen Kummer



Save-me-online

Depressionen

1. Begriffsklärung

„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.“ (WHO)

→ Ausprägungen

- in der Schwere (leicht, mittelgradig, schwer) und
- im Verlauf (einmalig, wiederkehrend, dauerhaft) unterschiedlich

2. Häufigkeit (nach Braun-Scharm, 2017)

Häufigkeit, im genannten Altersbereich an einer Depression zu erkranken:

- im Kindesalter: 2 %
- im Jugendalter: 5 bis 10 %
- im Erwachsenenalter: 15 bis 20 %

Verteilung nach Geschlecht

- bis zum 10. Lebensjahr: Mädchen/Jungen 1 : 1
- bei Jugendlichen: Mädchen/Jungen 2 : 1 bis 3 : 1
- bei Erwachsenen: Frauen/Männer 2 : 1

3. Mögliche Symptome

Grundschulalter bzw. jüngere Schulkinder (ca. 6-12 Jahre):

Verbale Berichte über Traurigkeit
Denkhemmungen, Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisstörungen
Schulleistungsprobleme
Zukunftsangst, Ängstlichkeit
Unangemessene Schuldgefühle und unangebrachte Selbstkritik
Befürchtungen, dass Eltern zu wenig Beachtung schenken
Psychomotorische Hemmung
Appetitlosigkeit
(Ein-)Schlafstörungen
Suizidale Gedanken



Pubertäts- und Jugendalter (ca. 13-18 Jahre):

Psychosomatische Symptome wie Kopfschmerzen, Gewichtsverlust
Ein- und Durchschlafstörungen, häufig auch übermäßiges Schlafbedürfnis
Vermindertes Selbstvertrauen, Selbstzweifel
Apathie, Ängste, Lustlosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten
Stimmungsanfälligkeit, Gereiztheit, Aggressivität
Tageszeitabhängige Schwankungen des Befindens
Leistungseinbruch
Gefahr der Isolation, des sozialen Rückzugs
Anstieg von Suizidgedanken, evtl. Suizidversuche



4. Schutzfaktoren

Positive Bindungserfahrungen
Soziale Kompetenzen und soziale Kontakte
Problem- und Konfliktlösefähigkeiten
Stressbewältigungsfähigkeiten
Positive Bewältigungserfahrungen
Selbstwirksamkeitserfahrungen
Positives Selbstkonzept
Positive Weltsicht



5. Was können Lehrer konkret tun?

- Sensibilität: Wann verändert sich jemand im Verhalten?
- Beziehungs“arbeit“ mit den Schülern
- Schaffen eines angenehmen und kooperativen Klassenklimas
- Relativieren überhöhter Ansprüche und negativer Erwartungen bei den SS
- keine übermäßige Schonung trauriger Kinder
- Erfolgserlebnisse ermöglichen
- enger Austausch mit Eltern und evtl. Überforderung des Kindes in der Schule thematisieren
- Psyche, Stress, Gefühle als Themen im Unterricht

6. Anregungen für Gespräche

a) mit den Schülern:

- Achten Sie auf das Setting: Zeit und Ruhe für ungeteilte Aufmerksamkeit
- Versuchen Sie, Kontakt und Vertrauen aufzubauen.
- Lassen Sie sich nicht auf Verschwiegenheit festlegen.
- Stellen Sie frühzeitig Kontakt zu (professionellen) Unterstützern her.

Hilfreich für Gespräche ist:

- Beschreiben Sie beobachtetes Verhalten ohne Bewertung: „Mir ist aufgefallen, dass du dich in der Pause von deinen Freunden zurückziehst.“
- Stellen Sie möglichst offene Fragen: „Wie geht es dir?“
- Verwenden Sie „Ich-Botschaften“ – zum Beispiel, um auszudrücken, warum Sie das Gespräch suchen: „Ich mache mir Sorgen, dass ...“
- Gehen Sie nicht zu sehr in die Tiefe → Aufgabe von Psychologen und Ärzten.

b) mit den Eltern

- * Ich-Botschaften
- * Beobachtungen des Verhaltens rückmelden
- * Lob von gelungenen Aspekten
- * Frage nach einschneidenden Erlebnissen und Krisen
- * Überforderung ansprechen und gemeinsam nach Entlastung suchen
- * Keiner ist Schuld!
- * auf Ansprechpartner verweisen

... und wenn Sie sich Gespräche (noch) nicht zutrauen, kontaktieren Sie gleich Beratung

7. Materialvorschläge

Um sich selbst **genauer zu informieren** oder mit der **Klasse präventiv zu arbeiten**, gibt es eine Menge Material. Im Folgenden finden Sie eine kleine Zusammenstellung von Vorschlägen:

- * Filmtrailer zu "*Grau ist keine Farbe*" (<https://www.youtube.com/watch?v=tRUIHWqbFcE>) - betroffene Jugendliche berichten über Gefühle und Eindrücke
- * *Bitte stör mich!* - Bayrisches Gesundheitsministerium für Gesundheit und Pflege (<https://www.youtube.com/watch?v=ETzclSAClrc>)
- * Kurzvideo "*Ich hatte einen schwarzen Hund*" (<https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE>) - Depression bei Erwachsenen, zum Verständnis des Krankheitsbildes
- * Aufklärungsbroschüre von Allgaier, Schiller, Schulte-Körne "*Paul ganz unten – Depression bei Jugendlichen verstehen*" – im Klassensatz kostenlos bestellbar über die LMU München (www.kjp.med.uni-muenchen.de – Kontakt-person: Rita.Rupprecht@med.uni-muenchen.de)
→ Ziel: depressionsspezifisches Wissen an Jugendliche vermitteln (- Symptome, Ursachen, Behandlung, Aspekte der Suizidalität und Hilfsmöglichkeiten); richtet sich an betroffene (→ Weg in Therapie) und nicht-betroffene Jugendliche (→ Unsicherheiten reduzieren, Vorurteile entkräften)
- * Buchtipp: Groen/Ihle/Ahle/Petermann (2012). *Ratgeber Traurigkeit, Rückzug, Depression – Informationen für Betroffene, Eltern und Erzieher.* Hogrefe-Verlag
- * Bilderbuch mit Begleitmaterial: Gliemann & Faichney (2016). *Papas Seele hat Schnupfen.* Monterosa-Verlag – Unterrichtsimpulse und konkrete methodische Umsetzungsmöglichkeiten, um Kindern das Thema Depression oder allgemein psychische Erkrankungen näherzubringen (empfohlen für Klasse 3-6)
- * Präventionsprogramme für Jugendliche: z.B.
 - *Lars&Lisa*: Lust an realistischer Sicht und Leichtigkeit im sozialen Alltag
 - Grundlage: Annahme, dass Verhalten Ergebnis verschiedener Informationsverarbeitungsschritte in sozialen Situationen ist
 - 7.-9.Klasse als Zielgruppe
 - Inhalte: Zusammenhang zwischen Emotionen, Kognitionen und Verhalten erkunden, dysfunktionale Gedanken erkunden und verändern, Training sozialer Kompetenz, Selbstsicherheitstraining, Formulierung persönlicher Ziele
 - *GO! Gesundheit und Optimismus* – Ein Trainingsprogramm gegen Angst und Depression für Jugendliche (- Psychoedukative Anteile und Verhaltenseinübung)
 - 14-18jährige als Zielgruppe
 - 8 Sitzungen mit je 1,5 Stunden – Themen: Depression, Angst, Soziales Kompetenztraining und Stressbewältigung (- systematisches Problemlösen, Entspannung)
- * Katze, Tobi: *Morgen ist leider auch noch ein Tag - Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet* - persönlicher Bericht eines betroffenen Erwachsenen, der versucht, humoristisch an das Thema heranzugehen (- als Information für Lehrkräfte und Betreuer)

