

**10-Punkte-Programm zur Aufklärung  
über Depressionen und Angststörungen an Schulen**

**Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote**

- Frau OStRin U. Rahmig, **Beratungslehrkraft**
- Frau OStRin S. Höhn, **Schulpsychologin**
- **Staatliche Schulberatungsstelle für Mittelfranken**  
Glockenhofstraße 51, 90478 Nürnberg  
Tel.: 0911/58676-10
- **Krisendienst Mittelfranken**, Hessestraße 10, 90443 Nürnberg  
**Zentrale Rufnummer für Mittelfranken: 0800 / 6553000**
- **Bezirksklinikum Ansbach**  
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters  
Feuchtwanger Straße 38, 91522 Ansbach  
Tel.: 0981/4653-1820
- **Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie  
Notfallambulanz**  
Professor-Ernst-Nathan-Str. 1, 90419 Nürnberg  
**Tel.: 0911/398-2493**
- **Kinderärzte und Fachärzte** für Kinder- und Jugendpsychiatrie  
Psychologische Psychotherapeuten sind zu finden unter:  
<https://www.kvb.de/service/patienten/psychotherapeutische-versorgung/>
- **Telefonseelsorge**  
<https://www.telefonseelsorge.de>  
Kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr:  
Tel.: 0800-1110111 oder 0800-1110222
- **Deutsche Depressionshilfe**  
Kostenlose, anonyme Beratung Mi. und Fr. 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr  
sowie Mo, Di, Do 13.00 bis 17.00 Uhr  
Tel.: 0800-3344533  
Die Deutsche Depressionshilfe bietet online einen Selbsttest, eine Übersicht zu regionalen Angeboten und vieles mehr auf  
[www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)
- **Nummer gegen Kummer, Kinder- und Jugendtelefon**  
<https://www.nummergegenkummer.de/>  
Kostenlose Beratung von Mo bis Sa 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr, Tel.: 116111  
Elterntelefon; Mo bis Fr 9.00 Uhr – 11.00 Uhr sowie Di und Do 17.00 – 19.00 Uhr unter  
0800-1110550
- **Jede Lehrkraft des Vertrauens**
- **Online-Beratungsangebot für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung:  
bke-Onlineberatung (<https://www.bke-beratung.de/>)**
- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst der Krankenkassen**  
Tel.: 116117