

Hier bekommst du Hilfe und Rat!

Nicht immer läuft alles rund im Schülerleben. Du weißt vielleicht nicht, wie du das Schuljahr schaffen sollst. Oder du fühlst dich schon seit längerem nicht gut, bist oft traurig, wütend oder unzufrieden mit dir selbst. Vielleicht kennst du aber auch jemanden, dem es so geht, und du weißt nicht, wie du helfen kannst und machst dir Sorgen. Manchmal stecken auch psychische Erkrankungen dahinter, wie zum Beispiel eine Angststörung oder eine Depression. Es ist wichtig in solchen Fällen professionelle Hilfe zu bekommen. Erste Informationen erhältst du hier auf der Rückseite und unter den angegebenen Internetadressen.

Am GGM gibt es zudem viele Ansprechpartner, bei denen du um Rat fragen kannst. Wenn du dein Anliegen aber lieber mit jemandem außerhalb der Schule besprechen möchtest, findest du unten auch noch weitere Beratungsangebote.

Du hast auch die Möglichkeit rund um die Uhr anonym Hilfe zu bekommen, z.B. bei der Telefonseelsorge oder der Nummer gegen Kummer. Die Telefonnummern findest du unten.

Ansprechpartner am GGM:

- jede Lehrkraft an der Schule, der du vertraust
- Beratungslehrkraft: Herr Kohlmann
- Schulpsychologe: Herr Broksch



externe Ansprechpartner:

- Schulpsychologen und Beratungsfachkräfte an der Staatlichen Schulberatungsstelle Niederbayern: <https://www.km.bayern.de/ministerium/institutionen/schulberatung/niederbayern.html>
- Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Erziehungsberatungsstelle in Kelheim: www.beratungsstelle-kelheim.de/start
- Erziehungsberatungsstelle in Landshut: www.erziehungsberatung-landshut.de/
- Beratungsstellen in Freising: www.kreis-freising.de/buergerservice/abteilungen-und-sachgebiete/jugend-und-familie/beratungsstellen-fuer-eltern-kinder-und-jugendliche.html
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten (Therapeutensuche online unter www.bptk.de der Bundespsychotherapeutenkammer oder über die Koordinationsstelle der KVB, siehe unten)
- Bezirksklinikum Landshut
- Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Landshut
- Krisendienst Psychiatrie: 0180/6553000
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst unter der bundesweiten Telefonnummer: 116117
- Niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie

Hilfreiche Internetseiten und Telefonnummern:

- „Nummer gegen Kummer“: 116111 (anonym und kostenfrei; auch Onlineberatung), www.nummergegenkummer.de
- „FIDEO“ (Fighting depression online): www.fideo.de (u.a. Forum zum Austausch, Selbsttest, Wissen über Depressionen)
- „Stiftung Deutsche Depressionshilfe“: www.deutsche-depressionshilfe.de (u.a. Infotelefon 0800/3344533, Online-Foren, Suche nach Hilfsangeboten i.d. jeweiligen Region)
- U25 Nürnberg: www.u25-nuernberg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)
- Telefonseelsorge: www.telefonseelsorge.de 0800/ 1110111 oder 0800/1110222

Die KVB bietet eine **Koordinationsstelle für Psychotherapie** an. Sie gibt allgemeine Auskünfte zur Psychotherapie und zu verschiedenen Psychotherapieleistungen, die von den Krankenkassen bezahlt werden. Sie vermittelt einen Erstkontakt für die diagnostische Abklärung und nennt Adressen der Psychotherapeuten, die schwerpunktmäßig Kinder und Jugendliche behandeln. Zudem vermittelt sie freie Psychotherapieplätze.

Weitere Informationen zur Koordinationsstelle für Psychotherapie erhältst du hier:

<https://www.kvb.de/service/patienten/koordinationsstelle-psychotherapie/> bzw. telefonisch unter 0921/787765-40410

Depressionen und Angststörungen

Kinder und Jugendliche können von verschiedenen psychischen Erkrankungen betroffen sein und darunter leiden. Wir möchten uns hier auf zwei davon konzentrieren: Depressionen und Angststörungen. Bei allen anderen Erkrankungen sind die auf der Vorderseite genannten Ansprechpartner ebenfalls zuständig.

Angststörungen

Angst ist ein Urinstinkt in jedem von uns, bewahrt er uns doch vor Gefahren und steigert unsere Leistungsfähigkeit, um schwierige Situationen zu meistern. Problematisch wird es dann, wenn die Ängste so bestimmend werden, dass ein normales Leben nicht mehr möglich ist. Es gibt eine Vielzahl von Angststörungen, dazu gehören zum Beispiel die Schulangst, die generalisierte Angststörung oder die Soziale Phobie.

Hinweise darauf, dass die Angst krankhaft wird, sind folgende Anzeichen:

- Den Angstsituationen liegen keine realen Bedrohungen zugrunde. Der emotionale Zustand steht in keinem hinreichenden Verhältnis zu den äußeren Umständen.
- Die Dauer und Auftretenshäufigkeit der Angstzustände nimmt zu.
- Die Betroffene/Der Betroffene findet keine eigenen Wege mehr, wie sie/er mit den Angstzuständen umgehen kann bzw. sie bewältigen kann.
- ständige Erwartung, dass wieder eine neue Angstsituation eintritt → „Angst vor der Angst“
- Rückzug – bis hin zu einer kompletten Vermeidung von bedrohlichen Situationen oder Orten. Dies geschieht auch mit Hilfe von Ausreden oder Lügen gegenüber Angehörigen oder Freunden. Der Betroffene isoliert sich damit immer mehr selbst.
- Gegebenenfalls wird versucht durch Alkohol oder Drogen das Problem in den Griff zu kriegen.

Depressionen

Jeder hat schon einmal depressive Verstimmungen erlebt. Wenn diese aber sehr intensiv sind und nicht mehr von alleine weggehen beziehungsweise immer wieder auftreten, dann könnte es sein, dass man unter einer Depression leidet. Gegebenenfalls wird diese begleitet von körperlichen Beschwerden, Appetitverlust und Schlafstörungen oder auch aggressivem Verhalten. Aufgrund der Erkrankung können sich betroffene Schülerinnen und Schülern nicht selbst aus dieser schwierigen Gefühlslage befreien und benötigen dazu dringend therapeutische Hilfe.

Typische Anzeichen können bei Jugendlichen im Alter von 13 bis 18 Jahren sein:

- Psychosomatische Beschwerden (z.B. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen)
- Gewichtsveränderungen (Abnahme oder Zunahme)
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Vermindertes Selbstvertrauen (Selbstzweifel)
- Apathie, Ängste, Lustlosigkeit, Konzentrationsmangel
- Stimmungsschwankungen
- tageszeitabhängige Schwankungen des Befindens
- Leistungsstörungen
- Gefühl, den sozialen und emotionalen Anforderungen nicht gewachsen zu sein
- Isolation, sozialer Rückzug
- Suizidgedanken

Statistisch leidet jeder Fünfte einmal im Leben an einer Depression. Je früher Hilfe und Beratung angeboten und angenommen wird, desto leichter kann die Krankheit geheilt werden und desto wahrscheinlicher kann eine Wiedererkrankung verhindert werden.

Solltest du jemanden kennen, der Suizidgedanken hat, dann wende dich unbedingt an einen der auf der Vorderseite genannten Ansprechpartner und behalte es nicht für dich, auch wenn du es vielleicht versprochen hast. Das ist kein Petzen, sondern du holst Hilfe!