



Ich halt das nicht mehr aus  
-  
ich gebe auf

Ich werde sicher  
wieder alles falsch machen

# Hilfe bei Angststörungen und Depressionen

Ich will  
seit Wochen  
gar nicht mehr  
aus dem Haus gehen

Seit Wochen geht es mir  
schlecht -  
mir pocht das Herz,  
meine Hände zittern, mir ist  
übel

Ich will seit Wochen  
den ganzen Tag nur noch  
schlafen

## Ansprechpartner in der Schule:

**Herr N. Gockner**  
Schulpsychologe  
Tel. 09851 3210  
norbert.gockner@landratsamt-ansbach.de

**Herr R. Vehlow**  
Vertrauenslehrer  
Tel. 09851 3210  
r.vehlow@foerderzentrum-dinkelsbuehl.de

**Herr R. Hähnlein**  
Beratungslehrer  
Tel. 09851 3210  
msd@foerderzentrum-dinkelsbuehl.de

## Außerschulische Ansprechpartner:

**Krisendienst Mittelfranken**  
0911 4248550

**Bundeskongress für Erziehungsberatung**  
<https://www.bke-beratung.de/~run/>

**Kliniken und Ambulanzen für Psychiatrie bzw. Kinder- und Jugendpsychiatrie**

**Fachärzte für Psychiatrie bzw. Kinder- und Jugendpsychiatrie**

**Psychotherapeuten bzw. Kinder- und Jugendpsychotherapeuten**