

Sehr geehrte Interessierte (Jugendliche, Eltern und pädagogische Fachkräfte),

die „Nummer gegen Kummer“ hat sich wahrscheinlich schon herumgesprochen: **116 111**.
Dort können Jugendliche von Montag bis Samstag zwischen 14 und 20 Uhr anonym und kostenlos anrufen.

Auch Eltern können sich anonym und kostenlos melden: **0800 1110550**
(Mo - Fr 9 - 17 Uhr, Di + Do 17 - 19 Uhr).

Außerdem möchte ich Sie noch auf eine Initiative der Jugendämter in der Corona-Pandemie aufmerksam machen.

Im Netz kann man unter „Wir hören dir zu“ die Telefonnummern und Fotos der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der einzelnen Landkreise sehen.

Für MOL ist das: Vivien Strobelt unter Tel.: **03346/850 8404** oder per Mail jugendamt@landkreismol.de.

In Frankfurt (oder) gilt folgende Erreichbarkeit: Ansprechpartner: Matthias Donath
Tel: **0335/552-5000**, wirhoerendirzu@frankfurt-oder.de .

Außerhalb der Dienstzeiten kann man folgende Nummer anrufen: **0335/565 370**.

Die UNI Greifswald hat unter "Tipps für Jugendliche gegen Verstimmungen (Depri-Stimmungen)" gute Hinweise zur Selbsthilfe ins Netz gestellt. Auch für andere Altersgruppen sind hier Hinweise zu finden.

<https://psychologie.uni-greifswald.de/43051/lehrstuehle-ii/klinische-psychologie-und-psychotherapie/corona-pandemie/psychologische-unterstuetzung-im-umgang-mit-der-corona-pandemie/tipps-fuer-jugendliche-gegen-verstimmungen-depri-stimmung/>

Auch die Humboldt-Universität Berlin hat eine Hilfeseite ins Netz gestellt, die sich u.a. sowohl an Jugendliche als auch an Eltern richtet: <https://www.corona-stressfrei.de/>

Unter <https://fideo.de> geben Experten und Betroffene Tipps zur Selbsthilfe und gegenseitigen Unterstützung bei Depressionen. Besonders hilfreich finde ich die Informationen für Eltern und Pädagogen.

Da ich nicht sicher bin, welche der regionalen Unterstützungsmöglichkeiten (Erziehungs- und Familienberatungsstellen, Sozialpsychiatrischer Dienst, Jugendamt, Psychiatrische Institutsambulanzen und Praxen, Suchtberatung, Psychotherapeuten, Kinderärzte usw.) im persönlichen Kontakt arbeiten können bzw. freie Kapazitäten haben, hoffe ich, dass Jugendliche so unkompliziert Hilfe finden können.

➔ Ein Service des schulpsychologischen Dienstes des Staatlichen Schulamtes Frankfurt (Oder)

Mit freundlichen Grüßen

Sabine Makowski (Schulpsychologin)

Schulpsychologische Beratungsstelle

Müllroser Chaussee 54

15236 Frankfurt (Oder)

Fon: (0335) 60 67 69 5 60

Fax: (0331) 275 48 47 42

Net: sabine.makowski@schulaemter.brandenburg.de