

Die Nummer gegen Kummer hat sich wahrscheinlich schon herumgesprochen:  
**0800 - 116 111.**

Dort können Kinder und Jugendliche von Montag bis Samstag zwischen 14 und 20 Uhr anonym und kostenlos anrufen. Auch chatten ist möglich. Am besten Sie besuchen einmal mit ihren Schülern die angegebene Internetseite  
**<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>**

Auch Eltern können sich anonym und kostenlos melden: **0800 1110550** (Mo - Fr 9 - 17 Uhr, Di + Do 17 - 19 Uhr).  
**<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>**

Sollten Sie für Mütter eine Beratung benötigen, wegen Gewaltproblemen in der Familie, dann bitte hier nachsehen: **<https://www.hilfetelefon.de/>**

Außerdem möchten wir 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.  
**<https://www.jugendschutz-brandenburg.de/wir-hoeren-dir-zu-kampagne-im-netz>**

Für Barnim ist das: **03334/ 214 1204** oder **[kinderschutz@kvbarnim.de](mailto:kinderschutz@kvbarnim.de)**  
Außerhalb der Dienstzeiten kann man folgende Nummer anrufen: **0335/ 565 370.**

Die Universität 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-jug>**

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.

Die regionalen Unterstützungsmöglichkeiten (Erziehungs- und Familienberatungsstellen, Sozialpsychiatrischer Dienst, Jugendamt, Psychiatrische Institutsambulanz Bernau, Suchtberatung, Psychotherapeuten, Kinderärzte usw.) sind Ihnen bekannt und auch dort wird vermehrt am Telefon aber auch mit Videoanrufen gearbeitet.

Wir hoffen, dass Sie für Ihre Schüler und deren Eltern noch ein paar Hilfen hier finden konnten.

Mit freundlichen Grüßen

Angela Dielt-Jensen  
03338 – 615 84 60

Kathinka Schneider  
03338 – 615 84 61

**[Angela.dielt-jensen@schulaemter.brandenburg.de](mailto:Angela.dielt-jensen@schulaemter.brandenburg.de)** **[kathinka.schneider@schulaemter.brandenburg.de](mailto:kathinka.schneider@schulaemter.brandenburg.de)**