

Wiesbaden, 29. März 2021

### **Aktualisiertes Schreiben, Stand 31. März**

Liebe Schülerinnen und Schüler,

viele der Dinge, die uns vor der Pandemie Freude gemacht haben, sind im Moment nicht möglich, Freundinnen und Freunde kann man nur eingeschränkt treffen, Hobbys häufig gar nicht ausüben und auch in der Schule ändert sich regelmäßig etwas.

Diese ständigen Änderungen und Ungewissheiten darüber, was gerade eigentlich passiert, sorgen bei einigen für Stress, Angst, Unsicherheit oder schlechte Stimmung. Vielleicht geht es auch Dir so. Man ist nicht nur selbst betroffen, sondern auch bei Freundinnen und Freunden, Klassenkameradinnen und Klassenkameraden oder Familienmitgliedern tauchen solche Gefühle auf. Dass hierbei auch einmal Streit entstehen kann, ist nicht verwunderlich. Aber genau deshalb sollte man darauf achten, wie es einem selbst, aber auch den Mitmenschen geht.

Neben Entspannung oder Sport ist dabei eine regelmäßige Tagesstruktur hilfreich, in der auch positive und angenehme Aktivitäten fest eingeplant sind. Auch können wir Stress und Anspannung reduzieren, indem wir unsere sozialen Kontakte digital aufrechterhalten. Mit Freundinnen und Freunden oder anderen Vertrauten auch nur am Telefon darüber zu sprechen, was uns bewegt, was wir denken und fühlen, hilft bereits. Manche Dinge willst Du vielleicht nicht Deinen Freundinnen und Freunden erzählen. In dem Fall kann es Dir guttun, wenn Du stattdessen mit einem Familienmitglied, einer Lehrkraft oder einer anderen Person, der Du vertraust, redest.

Unter <https://www.corona-und-du.info/> findest Du viele Tipps und Informationen wie Du mit der aktuellen Situation gut umgehen kannst.

Manchmal reicht es aber nicht aus, nur mit einem Freund, einer Freundin oder einem Familienmitglied zu sprechen. Wenn Du Dich zu stark belastet fühlst, Du zuhause oder in Deinem Umfeld Gewalt erfährst, ist es wichtig, Hilfe von außen zu holen.

Es gibt eine ganze Reihe professioneller und vertrauenswürdiger Beratungsangebote und Stellen, an die Du Dich immer wenden kannst. Zu einigen kann man auch im Moment persönlich hingehen, bei anderen kannst Du anrufen, ihnen mailen oder auch nur einmal chatten. Und wenn Du mindestens 15 Jahre alt bist, kannst Du auch ohne Einverständnis Deiner Eltern eine psychologische Beratung oder psychotherapeutische Behandlung in Anspruch nehmen.

Unter <https://offeneohren-hessen.de/> findest Du viele Adressen und Telefonnummern für alle, die Hilfe, Rat oder ein offenes Ohr suchen.

Außerdem haben wir im Folgenden noch einige konkrete Beratungsangebote und Anlaufstellen zusammengestellt, an die Du Dich wenden kannst, wenn es Dir oder jemandem in Deinem Umfeld nicht gut geht. Einige der Angebote richten sich auch an Eltern.

## **1) Schulpsychologie Hessen**

Die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen in Hessen gehören den Staatlichen Schulämtern an. Sie bieten z.B. psychologische Beratung bei schulischen Problemen an. Die Beratung ist freiwillig, kostenfrei und vertraulich. Schulpsychologinnen und Schulpsychologen können von Schulleitungen, Lehrkräften, Eltern und Schülerinnen und Schülern direkt angefragt werden und vertreten eine neutrale Position.

Die Kontaktdaten der Schulpsychologinnen und Schulpsychologen kannst Du über die Staatlichen Schulämter erfragen oder über die regionalen Standorte der Homepages unter <https://schulaemter.hessen.de> abrufen. Angesichts der Corona-Pandemie wurde seitens des Hessischen Kultusministeriums für Eltern sowie Schülerinnen und Schüler in jedem Schulamtsbezirk noch ein schulpsychologisches Beratungstelefon geschaltet. Die jeweilige Telefonnummer findest Du unter folgendem Link:

<https://kultusministerium.hessen.de/schulsystem/umgang-mit-corona-schulen/fuer-eltern/hinweise-und-hilfe-fuer-eltern>.

Wenn Du in einer Abschlussklasse bist, bietet die Schulpsychologie bis zu den Sommerferien montags bis donnerstags von 14 bis 17 Uhr eine landesweite telefonische Beratung unter der Nummer 0611 / 368-6100 an.

## 2) Telefonische und Onlineberatung

### a) Nummer gegen Kummer

Am Kinder- und Jugendtelefon erhältst Du montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr unter der Nummer 116 111 eine kostenlose telefonische Beratung.

Es wird außerdem unter <https://www.nummergegenkummer.de/> eine Online-Beratung angeboten. Eine Chat-Beratung gibt es mittwochs und donnerstags von 14 bis 18 Uhr.

Bei der Mail-Beratung kannst Du jeden Tag rund um die Uhr schreiben.

### b) Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

Auf der Seite <https://www.bke-beratung.de/> gibt es Mail- und Chatberatung sowie Foren, in denen man sich austauschen kann.

### c) Caritas

Die Caritas bietet neben ihren kirchlichen Beratungsstellen auch Onlineberatung unter <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start> sowie Telefonberatung für Kinder und Jugendliche an. Das Kummertelefon für Kinder und Jugendliche ist unter 0800 111 333 rund um die Uhr erreichbar.

## 3) Beratungsstellen und Jugendämter

### a) Erziehungsberatungsstellen

In Hessen gibt es derzeit ca. 65 Erziehungsberatungsstellen, verteilt über sämtliche Städte und Landkreise.

Unter <https://erziehungsberatung-hessen.de/> kannst Du unter Beratungsstellensuche nach der nächstgelegenen Beratungsstelle für Kinder Jugendliche und Familien suchen. Die Beratung ist vertraulich und kostenfrei. Kinder und Jugendliche können sich direkt an die Beratungsstellen wenden. Auch anonyme Beratungen sind möglich.

#### b) Diakonie

Unter <https://hilfe.diakonie.de/> kannst Du kirchliche Beratungsstellen auch für Jugendberatung und -betreuung vor Ort suchen.

#### c) Jugendämter

Unter <https://www.jugendaemter.com/jugendaemter-in-hessen/> findest Du eine Auflistung aller Jugendämter des Bundeslandes Hessen.

### 4) Psychotherapeutische Unterstützung

Psychotherapie ist die wissenschaftlich fundierte Behandlung von seelischen oder seelisch bedingten Krankheiten. Psychotherapie dient dazu, eine psychische Erkrankung zu erkennen, zu heilen, eine Verschlimmerung zu verhindern oder Beschwerden zu lindern.

Unter <https://www.gefuehle-fetzen.net/> findest Du ein Internetangebot der Bundespsychotherapeutenkammer. Hier kannst Du Dich über Psychotherapie und viele schwierige Emotionen und belastende psychische Symptome informieren.

Wenn Du professionelle psychotherapeutische Unterstützung bekommen möchtest, kannst Du Dich an niedergelassene Fachärztinnen sowie Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie oder Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten und -psychotherapeutinnen wenden.

Die Psychotherapeutenkammer Hessen bietet unter <https://ptk-hessen.de/fur-patienten-und-ratsuchende/psychotherapeutensuche/> die Möglichkeit, nach Psychotherapeuteninnen und Psychotherapeuten in der Nähe zu suchen.

Manchmal kann es schwierig sein, einen Termin in einer psychotherapeutischen Praxis zu bekommen. Die Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung vermittelt

psychotherapeutische Erstgespräche unter der Nummer 116 117 (24 Stunden erreichbar, 7 Tage die Woche).

Zum Schluss möchten wir Dir noch folgenden Hinweis geben: Wenn Du Dich gerade in dieser schwierigen Zeit der Corona-Pandemie oder auch sonst schlecht fühlst und nicht weiter weißt, hole Dir Hilfe. Vertraue Dich jemandem an oder wende Dich an eine der genannten Beratungsstellen! Alle Informationen findest Du auch auf der Homepage des Hessischen Kultusministeriums unter <https://kultusministerium.hessen.de/>.

Sich in einer emotional oder psychisch schwierigen Lage Unterstützung zu suchen, ist kein Zeichen von Schwäche, sondern genau das Richtige in einer solchen Situation! Und wenn Du von einem Freund oder einer Freundin erfährst, dass es ihm oder ihr schlecht geht, dann kannst Du auch gerne auf die genannten Möglichkeiten, Hilfe zu erhalten, hinweisen.

Unsere psychische Gesundheit sollten wir nicht vernachlässigen, denn wie körperliche Krankheiten können sich auch psychische Erkrankungen mit der Zeit verschlimmern und den gesamten Alltag beeinträchtigen.

Gemeinsam mit Dir hoffen wir, dass die alltäglichen persönlichen Begegnungen in Schule und Freizeit bald wieder möglich sein werden. Bis dahin brauchen wir noch etwas Geduld. Wir sind aber zuversichtlich, dass es bald wieder mehr Gelegenheiten dazu geben wird.

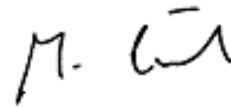
Wir wünschen Dir, dass Du gesund bleibst und mit den aktuellen Belastungen so gut wie möglich umgehen kannst.

Alles Gute für Dich ganz persönlich!

Liebe Grüße



Prof. Dr. R. Alexander Lorz



Dr. Manuel Lösel



Dennis Lipkowski



Jessica Pilz



Mika Schatz