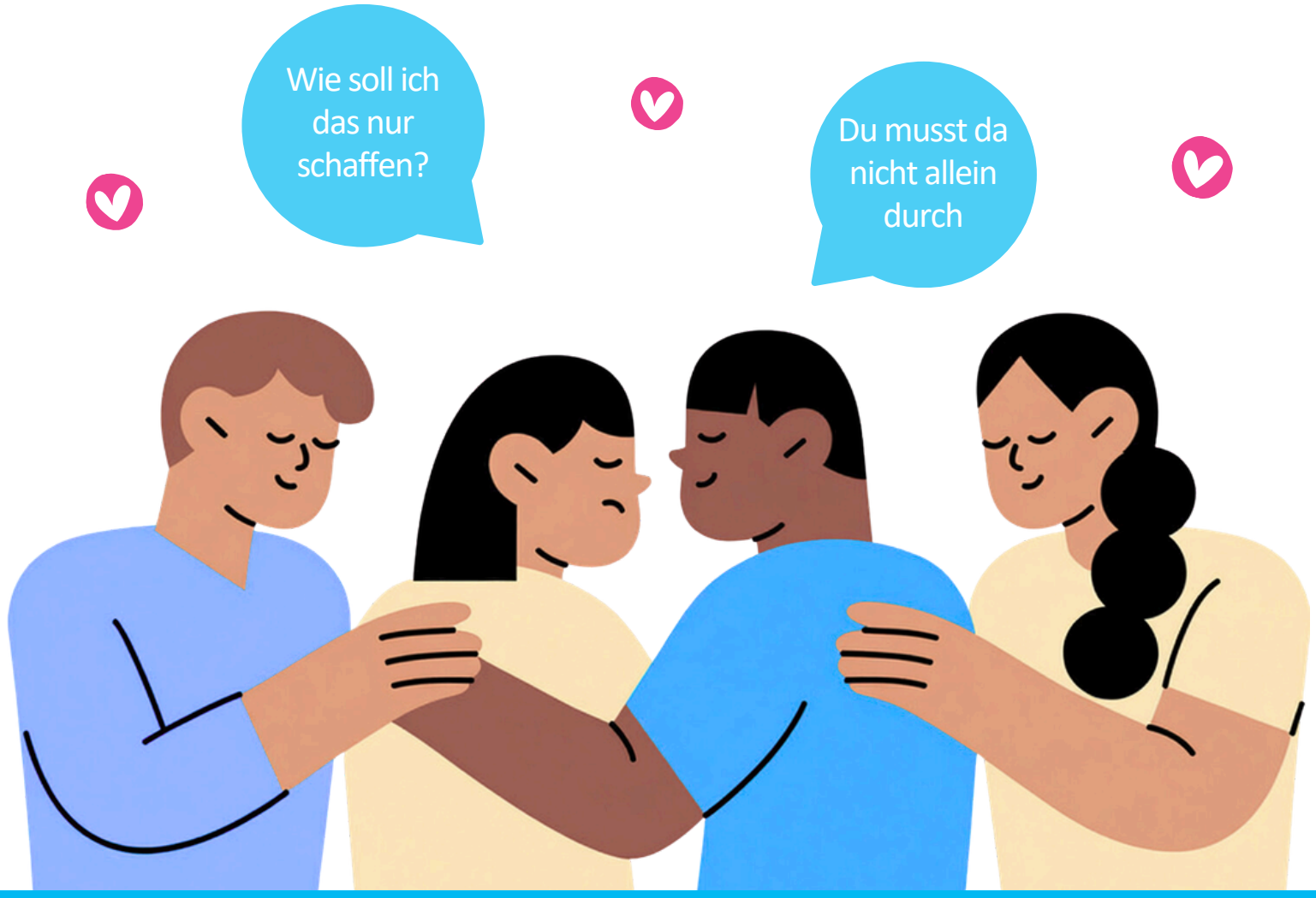
Unterstützungs- & Beratungs-angebote für Schüler*innen

hbsc
HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN
SACHSEN-ANHALT

Finde kostenlose Beratungs- und Unterstützungsangebote
- online, telefonisch oder in deiner Nähe -



Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....3

1 Ich möchte persönlich mit jemandem in meiner Nähe sprechen.....4

2 Ich habe ein spezielles Anliegen.....6

2.1 Mir geht’s nicht gut.....6

2.2 Ich bin in einer Krise oder denke über Suizid nach.....9

2.3 Ich habe Gewalt erlebt oder werde schlecht behandelt.....11

2.4 Ich möchte Beratung zum Thema Geschlecht und sexuelle Orientierung.....13

2.5 Ich habe Probleme im Internet.....14

2.6 Ich mache mir Sorgen um jemand anderen.....15

2.7 Nichts davon passt.....16

Vorwort

Wann Hilfe suchen?

Jeder Mensch, ganz egal wie jung oder alt er ist, erlebt mal Phasen, in denen einfach alles zu viel wird und man nicht mehr weiterweiß. Das ist völlig normal und absolut menschlich. Ob Stress in der Schule, Streit zu Hause, Liebeskummer oder andere Sorgen – du musst da nicht allein durch. Sich Hilfe zu suchen, ist niemals ein Zeichen von Schwäche, sondern zeigt ganz viel Stärke. Eine Möglichkeit kann sein, sich an eine Beratungsstelle zu wenden. Dort stehen dir geschulte und einfühlsame Fachkräfte zur Seite, die dir zuhören und gemeinsam mit dir nach Lösungen suchen. Deine Sorgen werden hier ernst genommen, egal wie klein oder groß sie sind. Die Angebote von Beratungsstellen sind dabei immer **kostenfrei und vertraulich.**

Eine Sache ist uns noch wichtig: Bitte wähle im Fall einer **akuten Krise, also wenn du z. B. darüber nachdenkst, dir selbst etwas anzutun,** immer sofort den **Notruf 112** oder begib dich in die **Notaufnahme** des nächstgelegenen Krankenhauses. In solchen Momenten ist es wichtig, dass du schnelle Hilfe bekommst, auch nachts oder am Wochenende. Beratungsstellen können das häufig nicht abdecken, da sie anders als der Notruf oder Krankenhäuser nicht rund um die Uhr arbeiten.

1 Ich möchte persönlich mit jemandem in meiner Nähe sprechen

– Altmarkkreis Salzwedel –

Nachfolgend findest du eine Übersicht der Unterstützungsangebote in deiner Nähe. Du kannst dich mit **jedem Thema** an die Beratungsstellen wenden. Alle Angebote sind **kostenfrei**. In den meisten Fällen kannst du dich auch anonym melden, also ohne deinen Namen zu nennen. Wenn du dir unsicher bist, frag bei der ersten Kontaktaufnahme einfach nach, ob du anonym bleiben kannst. Die Mitarbeiter*innen der Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht und dürfen nichts was ihr besprecht ohne deine Zustimmung weitererzählen, auch nicht an deine Eltern. Nur wenn du oder jemand anderes in Gefahr ist, muss die Beratungsstelle handeln, um Hilfe zu holen.

Sozialpsychiatrischer Dienst

Dienststelle Salzwedel
Bahnhofstraße 6
29410 Hansestadt Salzwedel

Telefon: 03901 840 7711
Website: klicke hier

Außenstelle Gardelegen
Philipp-Müller-Straße 18
39638 Gardelegen

Telefon: 03907 53911
Website: klicke hier

Schwerpunkte: Krisen, Konflikte, Suizidgedanken, Psychische Erkrankungen (Ängste, Depression, Sucht), andere Themen

1 Ich möchte persönlich mit jemandem in meiner Nähe sprechen

– Altmarkkreis Salzwedel –

Paritätisches Sozialwerk

Integrierte Beratungsstelle – Erziehungs-, Familien- und Schwangerschaftsberatungsstelle Salzwedel

Karl-Marx-Str. 13
29410 Salzwedel

Telefon: 03901 3084010
Website: klicke hier

Integrierte Beratungsstelle – Erziehungs-, Familien- und Schwangerschaftsberatungsstelle Gardelegen

Ernst-Thälmann-Straße 40
39638 Gardelegen

Telefon: 03907 779490
Website: klicke hier

Schwerpunkte: Krisen, Konflikte, Probleme in der Familie (Trennung, Scheidung), Probleme in der Schule

Schwerpunkte sind die Themen, bei denen dir die Beratungsstelle besonders gut weiterhelfen kann. Neben den hier aufgeführten Beratungsstellen kannst du dich mit allen Themen aber auch an die Schulsozialarbeiter*innen, Schulpsycholog*innen und Beratungs- und Vertrauenslehrkräfte an deiner Schule wenden.

2 Ich habe ein spezielles Anliegen

2.1 Mir geht’s nicht gut

Wenn es dir gerade nicht gut geht, du dich überfordert fühlst oder einfach jemanden zum Reden brauchst, kannst du dich an diese Beratungsstellen wenden.

Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer

Beratung per Telefon, E-Mail oder Chat. Teile deine Sorgen, egal, welches Thema dich gerade beschäftigt. Du bleibst anonym, da deine Telefonnummer nicht angezeigt wird.

Telefon: 116 111
Website: klicke hier

Die Nummer gegen Kummer ist sowohl telefonisch als auch via Live-Chat auf der Website jeweils Mo-Sa von 14-20 Uhr für dich erreichbar.

Schwerpunkte: Sorgen, Suizidgedanken, Selbstverletzung, Einsamkeit, Mobbing, Depression, Angst, Essstörungen, weitere psychische Erkrankungen, Liebeskummer, Probleme in der Schule, Probleme mit Eltern, Geschwistern oder Freund*innen, psychisch krankes Elternteil, Sucht, Missbrauch, Gewalt, andere Themen

Jugendnotmail

Jugendnotmail bietet dir Online-Beratung per E-Mail oder Chat. Der Live-Chat ist erreichbar Di 16-20 Uhr, Mi 18-20 Uhr sowie Do 18-20 Uhr. Falls keiner der Termine passt, kannst du dir auch einen Chat-Termin buchen. Auch E-Mails kannst du jederzeit senden. Auf deine erste E-Mail erhältst du innerhalb von zwei Tagen eine Antwort.

Website: klicke hier

Schwerpunkte: Sorgen, Suizidgedanken, Selbstverletzung, Einsamkeit, Mobbing, Depression, Angst, Essstörungen, weitere psychische Erkrankungen, Liebeskummer, Probleme in der Schule, Probleme mit Eltern, Geschwistern oder Freund*innen, psychisch krankes Elternteil, Missbrauch, Gewalt, andere Themen

2 Ich habe ein spezielles Anliegen

2.1 Mir geht’s nicht gut

Caritas-Online-Beratung

Per Chat kannst du dich auch an die Caritas-Online-Beratung für Kinder und Jugendliche wenden. Du erhältst hier innerhalb von zwei Tagen eine Antwort.

Website: klicke hier

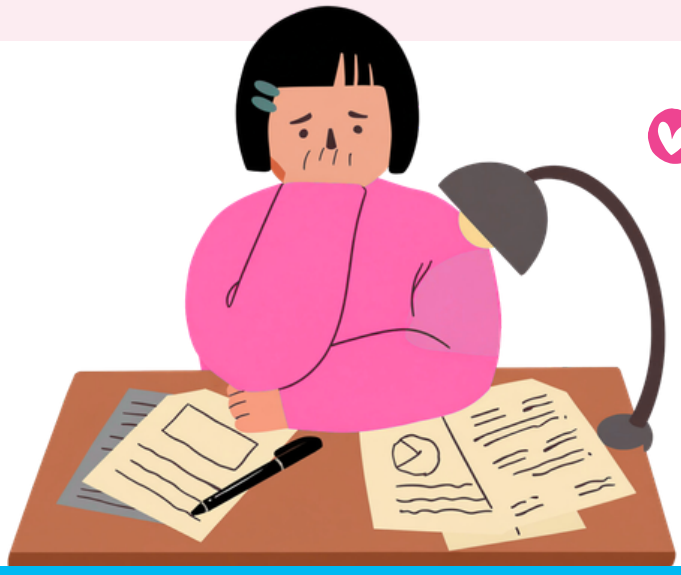
Schwerpunkte: Sorgen, Stress, Probleme in der Schule, Probleme mit Eltern, Geschwistern oder Freund*innen, Trennung oder Scheidung der Eltern, Gewalt, Sucht, andere Themen

Beratungsstelle Neuhland

Schnelle Hilfe für junge Menschen per Telefon und Chat. Erreichbar von Mo-Fr zwischen 9-18 Uhr.

Telefon: 030 873 01 11
Website: klicke hier

Schwerpunkte: Sorgen, Suizidgedanken, Selbstverletzung, Einsamkeit, Mobbing, Depression, Angst, Essstörungen, weitere psychische Erkrankungen, Liebeskummer, Probleme in der Schule, Probleme mit Eltern, Geschwistern oder Freund*innen, psychisch krankes Elternteil, Missbrauch, Gewalt, andere Themen



2 Ich habe ein spezielles Anliegen

2.1 Mir geht’s nicht gut

Dein Sorgen-Tagebuch - ein Online-Tagebuch, das von Helfer*innen gelesen wird und das dir auch antwortet

Falls du nicht so gern direkt mit jemandem schreiben oder telefonieren möchtest, kannst du dir hier dein persönliches Sorgen-Tagebuch anlegen, mit Platz für alle deine Sorgen, Ängste, Probleme und Wünsche. Es ist sicher vor deinen Eltern, Geschwistern und Freund*innen, aber Ehrenamtliche lesen sich deine Einträge durch und antworten dir innerhalb von zwei Tagen. Dein Sorgen-Tagebuch antwortet dir also und wird versuchen, dir Mut zu machen und dir in jeder Situation zur Seite zu stehen.

Website: klicke hier

Schwerpunkte: Sorgen, Stress, Ängste, Leistungsdruck, Probleme in der Schule, Probleme mit Eltern, Geschwistern oder Freund*innen, Liebeskummer, Belästigung, Missbrauch, Gewalt, psychische Erkrankungen, andere Themen

DigiSucht – suchtberatung.digital

Wenn du Fragen zum Thema Sucht hast, das Gefühl hast, eine Sucht zu entwickeln oder mit einer Sucht kämpfst, kannst du hier vorbeischauen. DigiSucht bietet sowohl Beratung als auch eine Weitervermittlung an andere Beratungsstellen an – egal ob es um Drogen, Glücksspiel oder Medien geht.

Website: klicke hier

Schwerpunkte: Suchtberatung für Betroffene und Angehörige bei Alkohol, Glücksspiel, Cannabis, Medien und Partydrogen

2 Ich habe ein spezielles Anliegen

2.2 Ich bin in einer Krise oder denke über Suizid nach

Wenn du das Gefühl hast, alles ist hoffnungslos, ist es wichtig, nicht allein zu bleiben und dir sofort Unterstützung zu holen. Suizidgedanken können sich beängstigend anfühlen, gleichzeitig erleben es viele Menschen als sehr hilfreich, darüber zu sprechen und sich einer anderen Person anzuvertrauen. Die Fachkräfte in den folgenden Beratungsstellen sind für dich da.

Bitte ruf im Fall einer **akuten Krise, also wenn du z. B. darüber nachdenkst, dir selbst etwas anzutun**, immer sofort den **Notruf 112** oder begib dich in die **Notaufnahme** des nächstgelegenen Krankenhauses. In solchen Momenten ist es wichtig, dass du schnelle Hilfe bekommst, auch nachts oder am Wochenende. Beim Notruf und im Krankenhaus ist immer jemand da. Die nachfolgend aufgeführten Beratungsstellen versuchen dir schnellstmöglich zu antworten, Wartezeiten sind jedoch möglich.

Telefonseelsorge

Schnelle Hilfe rund um die Uhr per Telefon, E-Mail oder Chat. Egal, was für eine Krise du gerade durchmachst, hier kannst du drüber reden. Du bist anonym, da deine Telefonnummer nicht angezeigt wird.

Telefon: 116 123
Website: klicke hier

Schwerpunkte: Sorgen, Suizidgedanken, Selbstverletzung, Einsamkeit, Mobbing, Essstörungen, Depression, Angst, weitere psychische Erkrankungen, Liebeskummer, Probleme in der Schule, Probleme mit Eltern, Geschwistern oder Freund*innen, psychisch krankes Elternteil, Sucht, Missbrauch, Gewalt, andere Themen

2 Ich habe ein spezielles Anliegen

2.2 Ich bin in einer Krise oder denke über Suizid nach

Krisenchat

Online-Beratung für Menschen unter 25 Jahren in akuten Krisen rund um die Uhr. Die Beratung ist auf Deutsch, Ukrainisch und Russisch möglich.

Website: klicke hier

Schwerpunkte: Akute Krise, Suizidgedanken, Selbstverletzung

Youth-Life-Line

Online-Beratung per Chat für Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre in akuten Krisen und bei Suizidgefährdung. Deine erste Nachricht wird innerhalb von drei Tagen beantwortet, alle weiteren Anfragen danach jeweils innerhalb von einer Woche.

Website: klicke hier

Schwerpunkte: Akute Krise, Suizidgedanken, Selbstverletzung

[U25]-Beratung

Die Beratung von [U25] ist eine kostenlose und vertrauliche E-Mail-Beratung für unter 25-Jährige in (suizidalen) Krisen. Die Beratung erfolgt durch Gleichaltrige.

Bei [U25] wirst du von Peers beraten, also etwa gleichaltrigen Personen im Alter zwischen 16 und 25 Jahren. Sie durchlaufen vorab eine Ausbildung und werden eng von Profis begleitet. Die erste Antwort bekommst du innerhalb von zwei Tagen, danach wird dir innerhalb von sieben Tagen geantwortet.

Website: klicke hier

Schwerpunkte: Akute Krise, Suizidgedanken, Selbstverletzung

2.3 Ich habe Gewalt erlebt oder werde schlecht behandelt

Wenn du irgendeine Form von Gewalt erlebst oder erlebt hast (z. B. körperliche Schläge, Drohungen, gegen deinen Willen angefasst werden) oder wenn du Diskriminierung erlebst oder erlebt hast oder wenn du dir unsicher bist, ob das, was du erlebt hast, dazugehört, kannst du dich vertrauensvoll an diese Stellen wenden.

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

Das Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch berät anonym zu allen Fragen, die mit dem Thema sexualisierte Gewalt zu tun haben.

Telefon: 0800 22 55 530
Website: klicke hier

Erreichbar Mo, Mi und Fr 9–14 Uhr und Di und Do 15–20 Uhr, nicht besetzt an bundesweiten Feiertagen und am 24. und 31.12.

Schwerpunkte: Sexualisierte Gewalt, Organisierte und rituelle Gewalt, rechtliche und finanzielle Hilfen

KidKit

Bei KidKit kannst du dich melden, wenn du Gewalt in deiner Familie erlebst – per E-Mail oder Chat.

Website: klicke hier

Deine Mail-Anfrage wird innerhalb von zwei Tagen beantwortet, an Wochenenden und Feiertagen kann es etwas länger dauern. Beim Chatten erhältst du innerhalb weniger Minuten eine Antwort.

Schwerpunkte: Gewalt, sexueller Missbrauch/sexualisierte Gewalt, Sucht und/oder psychische Erkrankungen in der Familie

2.3 Ich habe Gewalt erlebt oder werde schlecht behandelt

Online-Beratung Sexueller Missbrauch (“Schreib-Ollie”)

Wenn du lieber schreiben statt reden möchtest, kannst du dich per Nachricht an die Online-Beratung Sexueller Missbrauch wenden.

Website: klicke hier

Erreichbar von Mo-Fr, nicht erreichbar an Wochenenden und bundesweiten gesetzlichen Feiertagen. In der Regel erhältst du innerhalb von zwei bis drei Tagen eine Antwort.

Schwerpunkte: Sexualisierte Gewalt, Organisierte und rituelle Gewalt, rechtliche und finanzielle Hilfen

Antidiskriminierungsstelle Sachsen-Anhalt

Wenn du diskriminiert wurdest oder wirst, z. B. wegen deiner Herkunft, deiner Religion oder deines Geschlechts, kannst du dich an die Antidiskriminierungsstelle Sachsen-Anhalt wenden. Die Beratung erfolgt nach Terminvereinbarung.

Telefon: 0345 22 58 02 03
Website: klicke hier

Schwerpunkte: Diskriminierung

2 Ich habe ein spezielles Anliegen

2.4 Ich möchte Beratung zum Thema Geschlecht & sexuelle Orientierung

Wenn du Fragen zu den Themen Geschlecht, Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung hast, kannst du dich vertrauensvoll an diese Stellen wenden.

Lambda Peersupport

Queerer Peersupport für Jugendliche und junge Erwachsene über E-Mail, Chat oder Videocall. Es werden auch Gruppentreffs angeboten.

Website: klicke hier

Schwerpunkte: Liebe, Geschlecht und Sexualität, Coming Out, Transition, andere Themen

Rosa Strippe

Coming Out Beratung, Informationstelefon und Beratung in Krisen für Jugendliche und junge Menschen bis 27 Jahren. Auch möglich als Familienberatung und Beratung in Gruppen. Per Telefon Mo-Do von 16.00 bis 20.00 Uhr.

Telefon: 0234 194 46
Website: klicke hier

Schwerpunkte: Coming Out, Transidentität, Migrationshintergrund, Diskriminierung, LGBTQIA+ & Flucht, psychische und körperliche Gesundheit, Regenbogenfamilie, Gewalt, Behinderung

2.5 Ich habe Probleme im Internet

Auch im Internet können Situationen entstehen, die belastend sein können, zum Beispiel Mobbing, Beleidigungen oder die Weitergabe persönlicher Bilder. Die folgenden Beratungsstellen unterstützen dich, wenn du online negative Erfahrungen gemacht hast und dich unsicher fühlst, wie du damit umgehen kannst.

Juuuport

Du hast eine Frage zu Cybermobbing oder einem anderen Online-Thema? Dann bist du bei der Chat-Beratung von Juuuport genau richtig! Das Team antwortet dir persönlich innerhalb von zwei Tagen.

Website: klicke hier

Schwerpunkte: Cybermobbing, Sexuelle Belästigung, Sexting, Künstliche Intelligenz, Datenschutz, Mediensucht, Cybergrooming, Fake News, Schönheitsideale, Hass im Netz, Games

Safe im Recht

Bei Safe im Recht bekommst du kostenlose und vertrauliche Beratung zu digitaler Gewalt und Jugendrecht.

Per Chat erreichbar Mo, Mi und Fr zwischen 11-13 Uhr und 18-20 Uhr. Nachrichten, die du außerhalb dieser Zeiten sendest, werden zu den Sprechzeiten schnellstmöglich beantwortet.

Website: klicke hier

Schwerpunkte: Cybermobbing, Cyberstalking, Cybergrooming, Sexuelle Belästigung, Sexting, Künstliche Intelligenz, Datenschutz, Identitätsdiebstahl, Hass im Netz

2.6 Ich mache mir Sorgen um jemand anderen

Manchmal merkt man, dass es anderen Menschen gerade nicht gut geht – einer Freundin, einem Freund oder jemandem aus der Familie. Das kann verunsichern und auch für dich belastend sein, vor allem, wenn du nicht weißt, wie du helfen kannst oder selbst Unterstützung brauchst. Du musst damit nicht allein bleiben.

Du kannst dich an peer4u und auch an alle anderen Beratungsstellen aus diesem Heft wenden, auch wenn du selbst nicht direkt betroffen, sondern Angehörige*r oder Freund*in bist.

Dort bekommst du Tipps, Unterstützung und ein offenes Ohr, um besser einzuschätzen, was du tun kannst – und auch, um auf dich selbst zu achten.

peer 4 u

Wenn jemand aus deiner Familie, deinem Freundeskreis oder deiner Beziehung psychische Probleme hat, kannst du dich an peer4u wenden. Hier kannst du mit jungen Menschen schreiben, die mal in einer ähnlichen Situation waren und dir mit ihren Erfahrungen weiterhelfen möchten.

Website: klicke hier

Der Live-Chat ist offen: Mo. 16:00-22:00 Uhr, Di. 19:00-21:00 Uhr, Mi. 18:00-22:00 Uhr, Do. 18:00-22:00 Uhr, Fr. 19:00-21:00 Uhr. Du kannst auch eine Mail schreiben, die innerhalb von 5 Wochentagen beantwortet wird.

Schwerpunkte: Personen in deinem Umfeld geht's nicht gut

2.7 Nichts davon passt

Keines der genannten Themen passt zu deiner Situation? Melde dich trotzdem gern bei einer der Beratungsstellen, zum Beispiel bei den Angeboten unter „Mir geht's nicht gut". In diesen Beratungsstellen arbeiten Fachkräfte, die sich mit sehr vielen unterschiedlichen Themen auskennen und die gemeinsam mit dir herausfinden können, was dir gerade helfen kann.

Und falls dein Anliegen vielleicht woanders doch besser aufgehoben ist, helfen sie dir dabei, die passende Anlaufstelle zu finden. **Du musst also gar nicht ganz genau wissen, wohin du dich wenden sollst.** Auch dazu können dich die Fachkräfte in den unterschiedlichen Anlaufstellen beraten und gemeinsam mit dir das für dich passende Angebot aussuchen.