

HILFE FINDEN:

Unterstützungsangebote
für psychisch belastete
Kinder & Jugendliche
und ihre Eltern & Sorgeberechtigten

Greifswald und Umgebung

Impressum:

Herausgeberinnen:

Prof. Dr. Eva-Lotta Brakemeier

Dipl.-Psych. Friederike Wardenga

Dipl.-Psych. Claudia Seidlitz

Universität Greifswald - Lehrstuhl für klinische Psychologie und Psychotherapie

Zentrum für Psychologische Psychotherapie

Wollweberstraße 1- 3

17489 Greifswald

Telefon: : +49 3834 420 3738

Fax: +49 3834 420 3733

Internet: <https://psychologie.uni-greifswald.de>

Stand: März 2022



UNIVERSITÄT GREIFSWALD
Wissen lockt. Seit 1456



Neben Freude und Stolz sind Ängste, Sorgen, Ärger oder Traurigkeit alltägliche Gefühle, sowohl für Eltern als auch für Kinder und Jugendliche. Wenn es aufgrund solcher Gefühle jedoch zu Belastungen kommt, weil sie als überwältigend wahrgenommen werden, langandauernd sind oder zu problematischen Verhaltensweisen führen, sind sowohl betroffene Kinder und Jugendliche als auch ihre Eltern oder Betreuungspersonen oft hilflos und ohnmächtig.

Wir möchten Sie ermutigen, sich Hilfe zu suchen bei Veränderungen wie:

- reduziertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- unsicheres Verhalten oder sozialer Rückzug
- Unlust, Vermeidung oder Verweigerung, zur Schule zu gehen
- deutlich verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- lebensmüde Gedanken
- Selbstverletzung
- Appetitverlust oder übermäßiges Essen
- häufige Bauchschmerzen ohne organische Ursache
- Konsum von Alkohol und Drogen
- übermäßiger Konsum digitaler Medien
- Wutanfälle oder Schädigung einer anderen Person

Wenn diese sowie weitere Verhaltensänderungen bei Kindern und Jugendlichen länger als einige Wochen andauern und zu Hause, in der Schule oder im Umgang mit Freunden zu Schwierigkeiten führen, kann es ratsam sein, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Auch bei schleichenden oder unscheinbaren Veränderungen kann eine fachgerechte Untersuchung helfen, festzustellen, ob eine Behandlung erforderlich ist und falls ja, welcher Art der Unterstützung es bedarf.

Frühzeitige Maßnahmen tragen dazu bei, die gegenwärtigen emotionalen Schwierigkeiten und besonderen Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen zu erkennen und helfen, zukünftigen schwerwiegenderen Problemen vorzubeugen. Wenden Sie sich in solchen Fällen bitte immer auch an Ihren Haus- oder Kinderarzt.

Diese Broschüre enthält Adressen von Ansprechpartner*innen, welche Ihre Sorgen ernst nehmen und eine auf Ihre ganz persönliche Situation abgestimmte professionelle Beratung und Unterstützung anbieten.

INHALTSVERZEICHNIS:

- [Notdienste und Krisenanlaufstellen](#).....Seite 5
- [Familienberatungsstellen](#).....Seite 7
- [Psychotherapie – Wie & wo bekommt man einen Termin?](#).....Seite 9
- [Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeut*innen & Psychiater*innen](#).....Seite 10
- [Institutsambulanzen und Tageskliniken](#).....Seite 13
- [Spezialisierte Beratungsstellen](#).....Seite 15
- [Selbsthilfegruppen und Angehörigenberatung](#).....Seite 17
- [Hilfen für Kinder und Jugendliche psychisch erkrankter Eltern](#).....Seite 18
- [Betreuungs- und Bildungsangebote](#).....Seite 20
- [Online-Beratungsangebote und Informationen](#).....Seite 23

- **Nummer gegen Kummer – Elterntelefon**

Beratung am Telefon, im Chat und per Webmail - anonym und kostenlos

Telefon: 0800 111 0550

www.nummergegenkummer.de

Angebot:

Hilfe in der Not und Beratung zu allen Themen, die Eltern beschäftigen.

- **Nummer gegen Kummer – Kinder und Jugendtelefon**

Beratung am Telefon, im Chat und per Webmail - anonym und kostenlos

Telefon: 116 111

www.nummergegenkummer.de

Angebot:

Hilfe in der Not und Beratung zu allen Themen, die Kindern und Jugendlichen Stress und Sorgen machen können.

- **Kinderschutz Hotline für Mecklenburg Vorpommern**

Schirmherrschaft Landesamt für Gesundheit und Soziales

Telefon: 0800 141 4007 (24 Stunden)

Kostenfrei und auf Wunsch können Anrufende anonym bleiben.

Angebot:

Telefonische Beratung und Hilfe für Kinder, Jugendliche sowie Erwachsene - rund um die Uhr.

- **TelefonSeelsorge®**

anonym und kostenfrei

Telefon: 0800 111 0 111 , 0800 111 0 222 oder 116 123 (24 Stunden)

Mail und Chat unter: online.telefonseelsorge.de

Angebot:

Die TelefonSeelsorge® ist für jeden da - für alte und junge Menschen. Sorgen wiegen schwer und sie richten sich nicht nach Tages- oder Öffnungszeiten.

- **Kinder in Not**

03834 777 870 (24 Stunden)

Rettungsleitstelle des Landkreises Vorpommern Greifswald - vermittelt Hilfe für Kinder in Not.

- **Kinderärztlicher Notdienst**

0180 586 8222 - 110 (24 Stunden)

- **Ärztlicher Bereitschaftsdienst**

116 117

Medizinische Hilfe in der Nacht, am Wochenende und an Feiertagen. Wenn Sie nicht lebensbedrohlich erkrankt sind, allerdings auch nicht bis zur nächsten Sprechstunde warten können.

- **Hilfetelefon - Gewalt gegen Frauen**

0800 011 6016

(24 Stunden, 365 Tage im Jahr. Bundesweit erreichbar, kostenlos, anonym, in 15 Sprachen)

- **Frauen in Not - Frauenhaus**

03834 500 656 (24 Stunden)

- **Polizei**

03834 5400 oder: 110 (24 Stunden)

- **Strafverteidiger Notdienst**

01713 533583 (24 Stunden)

- **Sozialpsychiatrischer Dienst**

Gesundheitsamt, Feldstraße 85 a, Raum: 2.024, Haus 2, 17489 Greifswald

Telefon: 03834 876 02413

monique.teske@kreis-vg.de

<http://www.kreis-vg.de>

Angebote:

Lebensberatung, Krisenintervention, Beratung von Menschen mit psychischen Erkrankungen, Vermittlung von Selbsthilfegruppen, Suchtberatung, Sozialberatung, Beratung alleinerziehender Mütter, Gruppenarbeit und weitere Angebote.

- **Landkreis Vorpommern-Greifswald Jugendamt**

Feldstraße 85 a, 17489 Greifswald

Telefon: 03834 876 00

posteingang@kreis-vg.de

Angebote:

Die Mitarbeitenden des Jugendamtes beraten u. a. zu Themen der Hilfe zur Erziehung, Förderung allgemeinen Erziehung in der Familie auf Grundlage des § 16 SGB VIII, Möglichkeiten der Jugendhilfe, Familienbildung, Mutterschaft, Unterhalt, Sorgerecht, Trennung und Scheidung.

- **Caritas - Regionalzentrum Greifswald**

Bahnhofstraße 16, 17489 Greifswald

Telefon: 03834 798 30

<https://www.caritas-vorpommern.de/caritasvorort/greifswald/region>

info.greifswald@caritas-vorpommern.de

Angebote:

Beratung und Unterstützung zu Themen wie Familie, Erziehung, Schwangerschaft, Partnerschaft, Trennung, Scheidung und Umgang, Schuldner- und Verbraucherinsolvenzen sowie weitere Angebote.

- **Kreisdiakonisches Werk e.V.**

Familien- u. Erziehungsberatung, Paar- u. Lebensberatung

Johann-Sebastian-Bach-Str. 21, 17489 Greifswald

Telefon: 03834 897 622

<https://www.kdw-greifswald.de>

efl@kdw-greifswald.de

Angebote:

Beratung, Hilfe und Unterstützung in Erziehungsfragen, bei häuslicher Gewalt, Krisen, Lern- u. Verhaltensschwierigkeiten, zur Klärung von persönlichen und familienbezogenen Belastungen, Schwangerschaft, Trennung und Scheidung sowie weitere Angebote.

- **Sozialpädagogische Familienhilfe Volkssolidarität NORDOST e.V.**

Heilige-Geist-Straße 2, 17389 Anklam

Telefon: 03971 290 540

nordost@volkssolidaritaet.de

<https://vs-nordost.de>

Angebote:

Die Verbesserung der Chancen von Kindern, Jugendlichen und Familien sowie ihre Förderung entsprechend ihrer individuellen und sozialen Entwicklung. Schutz vor Gefahren, Schaffung und Erhaltung positiver Lebensbedingungen, Hilfe und lebenspraktische Unterstützung, Beratung der Eltern und Familienarbeit zur Anleitung und zur Stabilisierung familiären Zusammenlebens sowie Hilfe zur Selbsthilfe.

PSYCHOTHERAPIE ...

Wie und wo erhält man einen Termin?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten: Um einen Termin bei einem*r Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeut*in zu vereinbaren, wird keine Überweisung benötigt, Sie können sich direkt an den/die Therapeut*in wenden.

Die Kontaktdaten von Praxen in Ihrer Nähe erhalten Sie bei der Krankenkasse und auf der Internetseite der Bundespsychotherapeutenkammer: <https://www.bptk.de/service/>. Die Wartezeiten können einige Wochen bis Monate umfassen. Um die Chance auf einen Therapieplatz zu erhöhen, empfiehlt die Bundespsychotherapeutenkammer mindestens 3 bis 5 Psychotherapeut*innen anzurufen und sich auf deren Warteliste setzen zu lassen. Wenn Sie bei einem*einer Psychotherapeut*in keinen Termin bekommen können, dann kontaktieren Sie bitte die Termin-Servicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung:

116 117 oder online über die **Internetseite: <https://www.kvmv.de/startseite/>**

Wenn dringend ein Therapieplatz benötigt wird, darf die Wartezeit bis zum Termin maximal zwei Wochen betragen: Die Servicestelle muss Ihnen einen Behandlungstermin in einem Krankenhaus nennen, wenn sie keinen Termin vergeben kann.

SOFORTHILFE ...

für psychische Notfälle, Krisen, lebensmüde Gedanken und Impulse:

In lebensbedrohlichen Situationen gibt es die Möglichkeit, den **Notarzt 112** zu rufen, der eine akute pharmakologische Versorgung und gegebenenfalls die Einweisung in eine Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie einleiten kann. Zudem gibt es die Möglichkeit einer **Notfall-Aufnahme in einer Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**.

In einer Krise, ohne akute Selbst- oder Fremdgefährdung, kann auch der **ärztliche Bereitschaftsdienst 116 117** (kostenlos und bundesweit) oder der Sozialpsychiatrische Dienst kontaktiert werden. Die **Telefonseelsorge ist rund um die Uhr und kostenfrei unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 erreichbar**.

Greifswald:

- **Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie Dr. med. K. Riemer**
Telefon: 03834 811 433
Gützkower Str. 92, 17489 Greifswald
- **Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie Dr. med. C. Unterseher**
Telefon: 03834 883 2345
Lange Straße 17, 17489 Greifswald
<https://www.praxis-unterseher.de>
- **Praxis für Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapie K. Löffler**
Telefon: 03834 810 9840
Steinbecker Straße 7, 17489 Greifswald
<https://kindertherapiepraxis-greifswald.de/index.php>
- **Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin Dipl.-Psych. C. Thieme**
Telefon: 03834 444 3144
Fleischerstraße 14, 17489 Greifswald
- **Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin Dipl.-Päd. L. Greitemann**
Telefon: 01788 042070
Brinkstraße 38, 17489 Greifswald
- **Praxis für Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapie U. Weigel**
Telefon: 03834 448 2060
Gertrudenstraße 22, 17489 Greifswald

- **Jugendtherapie Systemische Beratung D. Taube** [Für Selbstzahler]
Telefon: 03834 885 9898
Fleischerstraße 5, 17489 Greifswald
<https://www.systemische-impulse.net>

Umgebung von Greifswald:

- **Psychotherapeutische Praxis für Kinder u. Jugendliche A. Benn**
Telefon: 038354 349 11
Altes Dorf 13 b, 17509 Lubmin
<https://www.psychotherapie-benn.de>
- **Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeut Dr. phil. A. Boehme**
Telefon: 03971 264 3213
Steinstr. 9, 17389 Anklam
- **Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin Dipl.-Psych. I. Nolte**
Telefon: 03838 403 501
Bahnhofstr. 16, 18528 Bergen
- **Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin Dr. A. Williamson**
Telefon: 03998 253 4994
Burgstr. 2, 17109 Demmin
- **Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin Dipl.-Päd. K. Schwarz**
Telefon: 038326 429 880
Carl-von-Ossietzky-Str. 1 a, 18507 Grimmen

- **Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin Dipl.-Psych. A. Scheidt**
Telefon: 03998 259 7550
Rudolf- Breitscheid- Str. 25, 17109 Demmin
- **Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeut Dipl.-Psych. S.O. Haury**
Telefon: 03831 670 8410
Smiterlowstr. 5, 18439 Stralsund,
<http://www.praxis-haury.de>
- **Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin Dipl.-Psych. J. Braun**
Telefon: 03831 304 970
Knieperdamm 7, 18435 Stralsund
www.psychotherapie-braun.de
- **Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeut Dipl.-Päd. W. Schmidtke**
Telefon: 03831 667 9919
Tribseer Damm 73, 18437 Stralsund
- **Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin M.A. K. Schwarzenburg**
Telefon: 038328 659 398
Am Sportplatz 6, 18519 Brandshagen
<https://www.kjp-praxis-schwarzenburg.de>
- **Kinder- u. Jugendlichenpsychotherapeutin Dipl.-Psych. S. Hannig**
Telefon: 039771 598 921
Töpferstr. 30, 17373 Ueckermünde

INSTITUTSAMBULANZEN, TAGESKLINIEN & KLINIKEN

- **Tagesklinik Kinder- und Jugendpsychiatrie HELIOS Hanseklinikum**

Am Mühlentor 2, 17489 Greifswald

Telefon: 03834 519 868

<https://www.helios-gesundheit.de/kliniken/stralsund/unsere-angebote/unsere-fachbereiche-psihiatrie/kinder-und-jugendpsychiatrie/tagesklinik-greifswald/>

Angebot:

Unser Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche vom Vorschulalter bis zum 18. Lebensjahr, die unter sehr unterschiedlichen emotionalen Problemen, wie z. B. sozialem Rückzug, Traurigkeit, selbstverletzendem Verhalten oder Konzentrationsschwierigkeiten leiden. Besonders wichtig ist es uns, ein Höchstmaß an Transparenz zu gewährleisten, um so den Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern zu ermöglichen, die Therapie mitzugestalten. Der Aufenthalt bei uns ist freiwillig. Am Anfang steht eine Gastwoche, zum gegenseitigen Kennenlernen.

- **Evangelisches Krankenhaus Bethanien**

Johanna Odebrecht Stiftung, Gützkower Landstraße 69, 17489 Greifswald

Telefon: 03834 5430 (24 Stunden) 03834 543 451 (Patientenaufnahme)

<https://odebrecht-stiftung.de/krankenhaus/>

Angebot:

Die Odebrechtsiftung bietet u. a. eine **Adoleszenten- Sprechstunde** (18 bis 24 Jahre): Eine Spezialsprechstunde mit einem Behandlungsprogramm, das die besonderen Herausforderungen dieser Lebensphase berücksichtigt.

- **Kinder- und Jugendpsychiatrie HELIOS Hanseklinikum**

Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

Rostocker Chaussee 70, 18437 Stralsund, „Haus Löwenherz“

Telefon: 03831 452 655

<https://www.helios-gesundheit.de/kliniken/stralsund>

Angebot:

Unser Ziel ist die seelische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Wir unterstützen Familien bei der Überwindung von Entwicklungskrisen und versuchen zum Wohlergehen aller Familienmitglieder beizutragen.

- **Ambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie AMEOS Klinikum**

Ravensteinstraße 23, 17373 Ueckermünde

24-Stunden-Notfalltelefon: 0176 300 57 603

Telefon: 03971 834 6464

<https://www.ameos.eu/standorte/ameos-nord/anklam/klinikum>

Angebote:

Die Institutsambulanz begleitet verschiedene Schwierigkeiten oder Störungen in der Entwicklung von Kindern und Jugendlichen diagnostisch und therapeutisch. Für die Vor- und Nachbehandlung bei einem stationären Aufenthalt in der Klinik bieten wir optimale Bedingungen.

SPEZIALISIERTE BERATUNGSSTELLEN

- **Fachberatung gegen sexualisierte Gewalt - Hilfe für Betroffene**

Caritas Regionalzentrum Greifswald Bahnhofstraße 16, 17489 Greifswald

Telefon: 03834 798 3199

anonym@caritas-vorpommern.de

<http://www.caritas-vorpommern.de>

Angebote:

Spezialisierte Fachberatung zum Thema sexualisierte Gewalt für betroffene Kinder, Jugendliche und Erwachsene unabhängig von Geschlecht und Herkunft. Regelmäßig angeleitete Frauengruppen für Betroffene. Außerdem können sich Bezugspersonen von Betroffenen und professionelle Fachkräfte beraten lassen. Die Beratung ist telefonisch, online und persönlich möglich, auf Wunsch anonym.

- **Fachambulanz für Alkohol- und Drogenkranke**

Friedrich-Loeffler-Str. 13 a, 17489 Greifswald

Telefon: 03834 899 235

Fachambulanz-Greifswald@web.de

<https://www.fachambulanz-greifswald.de>

Angebote:

Suchtberatung, Betreuung, Motivationsklärung und Motivierung, Vermittlung in stationäre Einrichtungen zum körperlichen Entzug und zur Entwöhnungsbehandlung, Krisenintervention, Gruppenangebote für Betroffene und Angehörige sowie weitere Angebote.

- **Suchtberatung**

Evangelisches Krankenhaus Bethanien gGmbH Lange Straße 10, 17489 Greifswald

Telefon: 03834 892 440

sb-greifswald@odebrecht-stiftung.de

<http://www.odebrecht-stiftung.de>

Angebote:

Krisenintervention, Gruppenarbeit, Vermittlung von Selbsthilfegruppen, Sozialberatung, telefonische Beratung. Alle Angebote sind kostenfrei und die Berater*innen sind zum Schweigen verpflichtet.

- **Jugendmigrationsdienst Greifswald**

Pommerscher Evangelischer Kirchenkreis - Regionalzentrum kirchlicher Dienste

Karl-Marx-Platz 15, 17489 Greifswald

Telefon: 03834 896 3115

greifswald-jmd@pek.de

<https://www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/greifswald>

Angebot:

Beratung und Begleitung junger Menschen mit Migrationshintergrund in den Bereichen Schule und Beruf mittels individueller Unterstützung, Gruppen- und Bildungsangebote sowie Elternarbeit.

- **Fachpraxis für Gewaltberatung und Tätertherapie**

Kreisdiakonisches Werk Greifswald e.V.

Kapaunenstraße 10, 17489 Greifswald

Telefon: 03834 231 7903

kontakt@gewaltberatung-greifswald.de

<https://www.gewaltberatung-greifswald.de>

Angebote:

Für Menschen, die gewalttätig geworden sind oder sexualisiert misshandeln und etwas verändern möchten. Ziel der Fachberatung ist es, von Gewalt geprägte Verhaltensmuster zu verändern, in Beziehungen gewaltfreies Verhalten anzunehmen und so künftig Gewalt zu verhindern. Die Beratung ist kostenfrei.

SELBSTHILFEGRUPPEN & ANGEHÖRIGENBERATUNG

- **Eltern psychisch kranker Kinder**

Mönchstraße 17, 18439 Stralsund

Telefon: 03831 252 660 Gruppentreffen: 03831 252 660, 03831 252 52661

kiss@stralsund.de

www.kiss-stralsund.de

Angebote:

Information, Beratung, Unterstützung und Erfahrungsaustausch. Die Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen (KISS) arbeitet fach- und problemübergreifend. Die Beratungsstelle bietet Hilfe zur Selbsthilfe. Alle Angebote sind kostenfrei.

- **Landesverband der Angehörigen und Freunde psychisch Kranker e.V.**

Henrik-Ibsen-Str. 20, 18106 Rostock

Telefon: 0381 722 025

vorstand@lapkmv.de

<https://www.lapkmv.de>

Angebote:

Die Angebote reichen vom Erfahrungsaustausch als niederschwelliges Informationsangebot über psychologische und systemische Beratung bis hin zur Unterstützung und Begleitung von Selbsthilfegruppen.

Überregional:

- **Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.**

<https://www.bapk.de/der-bapk.html>

SeeleFon Beratung für Angehörige: 0228 710 02424

SeeleFon für Flüchtlinge (arabisch, englisch, französisch): 0228 710 02425

seelefon@psychiatrie.de

Angebote:

Die Hilfe zur Selbsthilfe fördern. Verständnis und Aufklärung unterstützen sowie Hilfestellung leisten durch Informationen, Adressen, Newsletter, Videos und Telefonseelsorge. In deutscher, englischer, französischer und arabischer Sprache.

- **AGUS – Angehörige um Suizid e.V. für Suizidtrauernde** bundesweit

<https://www.agus-selbsthilfe.de>

Telefon: 0921 150 0380

kontakt@agus-selbsthilfe.de

Angebote:

Selbsthilfeorganisation für Trauernde, die einen nahestehenden Menschen durch Suizid verloren haben. Dabei ist es unerheblich, wie lange der Suizid her ist. AGUS ist in Europa der größte und älteste Verein, der sich für die Belange und Interessen Suizid-Trauernder einsetzt. Die AGUS-Arbeit gibt Menschen Halt und zeigt Perspektiven auf, wenn das eigene Leben unwiederbringlich zerstört scheint.

HILFEN FÜR KINDER und JUGENDLICHE PSYCHISCH ERKRANKTER ELTERN

- **Netzwerk­tätigkeit Kind Familie Sucht:
Betreuung von Kindern und Jugendlichen suchtblasteter Familien**

Friedrich-Loeffler-Str. 13 a, 17489 Greifswald

Telefon: 03834 899 235

fachambulanz-greifswald@web.de

<https://www.fachambulanz-greifswald.de>

Angebote:

Ziel ist es, durch Schaffung einer vertrauensvollen Atmosphäre Kindern und Jugendlichen zu ermöglichen, über Probleme in der Familie zu reden. Es geht um Entlastung, Abbau von Schuldgefühlen, Scham und Verunsicherung. Mit kindgemäßen Materialien werden relevante Fragen zur Erkrankung der Eltern geklärt und besprochen. Eltern, die aufgrund ihrer Suchterkrankung in der Fachambulanz behandelt werden, haben zudem die Möglichkeit – bei fehlenden Betreuungsmöglichkeiten – ihre Kinder zu den Beratungsgesprächen mitzubringen. Alle Angebote sind kostenfrei. Ein Gruppenangebot für Kinder ist geplant.

- **Ankerplatz „Familienbande“**

Frau Probst, Bahnhofstraße 16, Eingang in der Rubenow Str., 17489 Greifswald

Telefon: 03834 798 3200

E-Mail: elternkurs@caritas-vorpommern.de (Stichwort: Ankerplatz)

Angebote:

Der Kurs bietet Familien mit seelischen Belastungen einen geschützten Ort als Anlaufstelle und zum Auftanken. In getrennten Eltern- und Kindergruppen wollen wir auf das schauen, was in Beziehungen möglich und hilfreich ist. Im Rahmen einer Kindergruppe (ca. 7-12 Jahre) und einer Elterngruppe werden Fähigkeiten gestärkt, Ressourcen aktiviert sowie Neues in und für Beziehungen erlernt. Mit wertschätzender Kommunikation und Möglichkeiten der Konfliktlösung werden individuelle Bedürfnisse und Unterstützungspotenzial erarbeitet.

Überregional:

- **NACOA für Kinder und Jugendliche aus suchtbelasteten Familien**

<https://nacoa.de>

Telefon: 030 351 2249

info@nacoa.de

Angebote:

Die Online-Beratung bietet einen niedrigschwelligen, anonymen Kontakt für Kinder und Jugendliche aus Suchtfamilien. Fachkräfte erhalten professionelle Unterstützung per E-Mail, Telefon u. Informationsmaterial. NACOA ist die Interessenvertretung für Kinder, die in ihren Familien unter Alkohol- oder Drogenkrankheit bzw. nicht-stofflichen Süchten ihrer Eltern leiden. NACOA bricht durch Öffentlichkeitsarbeit das Schweigen um ein Tabuthema und unterstützt, dass das Thema Kinder und Jugendliche aus Suchtfamilien in Gesellschaft, Medien und Politik präsent bleibt. Gefördert u. a. vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

- **Bundsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern**

<http://bag-kipe.de/eltern-und-kinder/>

0421 590 53771

kontakt@bag-kipe.de

Angebot:

Bietet weiterführende Informationen zu Kinderbüchern, Ratgebern und Onlineangeboten, welche über die Situation betroffener Kinder und Familien informieren und Hilfen aufzeigen.

- **Aktion Sonnenschein – Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ)**

Makarenkostraße 8, 17491 Greifswald

Telefon: 03834 875 0

info@aktion-sonnenschein-greifswald.de

<http://aktion-sonnenschein-ev.de>

Angebote:

Anerkannter Träger der Kinder- Jugendhilfe. Betreuungs- und Bildungsangebote sowie medizinische und therapeutische Angebote für Kinder und Jugendliche von 0-18 Jahren wie: Frühförderung, Diagnostik, Psychotherapie, Krankengymnastik, orafaziale Therapie, Logopädie, Yoga sowie Montessorischule und integrative Montessorie Kindertagesstätte.

- **Familien- und Jugendhilfe Heike Junghans**

Maxim-Gorki-Straße 1, 17491 Greifswald

Telefon: 03834 817 173

jugendhilfe-junghans@t-online.de

jugendhilfe-junghans.de

Angebote:

Therapeutische Wohngemeinschaft, Beratung und Begleitung von Familien, Jugendlichen und Kindern durch ein multiprofessionelles Team sowie weitere Angebote.

- **VSP Verbund für soziale Projekte e.V. Jugendhilfestation Greifswald**

Baderstraße 11, 17489 Greifswald

Telefon: 03834 898 508

info.greifswald@vsp-mv.de

www.vsp-mv.de

Angebote:

Hilfe zur Erziehung – beratend und unterstützend – ambulant, teilstationär (Tagesbetreuung) und stationär (Wohngruppen), Angebote für Schwangere, Mütter und Väter mit Handicaps, Prävention durch Familienhilfe und Assistenzleistungen sowie weitere Angebote.

- **Norddeutsche Gesellschaft für Bildung und Soziales GmbH - NBS**

Jugend-, Familien- und Eingliederungshilfe

Puschkinring 22 a, 17491 Greifswald

Telefon: 03834 835 70

sekretariat@nbs-greifswald.de

<https://www.nbs-greifswald.de>

Angebote:

Ambulante, teilstationäre und stationäre Leistungen nach dem SGB VIII (Kinder- und Jugendhilfegesetz) und dem SGB IX und XII (Eingliederungshilfe).

- **Sozialpädagogische Familienhilfe Volkssolidarität NORDOST e.V.**

Heilpädagogischer Bauernhof

Parkallee 5, 17489 Wackerow OT Groß Petershagen

Telefon: 038333 889 876

Angebote:

Betreuung für seelisch behinderte und verhaltensoriginelle Kinder- und Jugendliche von 6 bis 18 Jahren nach SGB VIII 35a, bietet ihnen einen Schutzraum und einen neuen Lebensmittelpunkt, um zu gesunden und sich altersgerecht entwickeln zu können.

- **ZORA – Kinder-und Jugendhilfe GmbH**

Markt 20 - 21, 17489 Greifswald

Telefon: 03834 454 7100

sekretariat@jugendhilfe-zora.de

<https://jugendhilfe-zora.de>

Angebote:

Traumapädagogische Einrichtung, Familienarbeit, Prävention gegen jegliche Form von Gewalt, Gesundheitserziehung, Erlebnis- und Bewegungspädagogik.

- **BerufsBildungsWerk BBW der Diakoniewerk Greifswald gGmbH**

Pappelallee 2, 17489 Greifswald

Telefon: 03834 873-0

mail@bbw-greifswald.de

<https://www.bbw-greifswald.de>

Angebote:

Berufsvorbereitung oder berufliche Erstausbildung für junge Menschen mit unterschiedlichen und komplexen Behinderungen: Lernbehinderungen, körperlichen und psychischen Einschränkungen, neurologische Erkrankungen oder Mehrfachbehinderungen.

Umgebung von Greifswald:

- **SOS Dorfgemeinschaft Grimmen-Hohenwieden, SOS Kinderdorf e.V.**

Otto- Krahmann- Straße 1, 18507 Grimmen

Telefon: 038326 654 40

dg-grimmen@sos-kinderdorf.de

<https://www.sos-kinderdorf.de/dorfgemeinschaft-grimmen-hohenwieden>

Angebote:

Gemeinsam leben, arbeiten und die Freizeit gestalten: In vier Hausgemeinschaften mit insgesamt 34 Plätzen, im externen Trainingswohnen in acht Wohnungen, im Übergangswohnen, im ambulanten betreuten Wohnen sowie in den neun Arbeitsbereichen der Werkstatt für behinderte Menschen sind Menschen mit Lern- und Denkbeeinträchtigungen willkommen und werden begleitet und gefördert. Weitere Angebote: SOS-Familienzentrum, Beratung und Hilfen zur Erziehung, SOS-Kindertagesstätte, Café und Hofladen.

ONLINE - INFORMATIONEN & BERATUNGSANGEBOTE

- **Familienratgeber zu Themen wie:**

- **„Was tun bei einer seelischen Krise?“ & „Psychische Behinderung“**

- Onlineberatung der „Aktion Mensch“ - auch in einfacher Sprache und Gebärdensprache

- <https://www.familienratgeber.de>

- **Angebote:**

- Informationen für Menschen mit Behinderung und deren Angehörige. Wissenswertes zu allen Lebensphasen, zu Rechten und Leistungen sowie Beratung und Hilfe und vieles mehr. Jeder Mensch kann in eine seelische Krise geraten. Wer in einer solchen Situation ist, kann Hilfe bekommen.

- **Jugendberatung Online**

- Internetseite der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

- **Per Chat:** <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

- **Angebote:**

- Hier bist du richtig bei kleinen und großen Sorgen, bei Streit oder Ärger mit den Eltern, bei Problemen mit dir selbst, mit Freunden oder in der Schule. Hier bist du richtig bei Liebeskummer und Geheimnissen, die dir auf der Seele brennen. Hier bei der bke-Jugendberatung findest du viele andere Jugendliche, mit denen du dich austauschen kannst und erfahrene Beraterinnen und Berater, die dich unterstützen.

- **Elternberatung Online**

- Internetseite der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

- **Onlineberatung unter:** <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

- **Angebote:**

- Hier sind Sie richtig bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung Ihrer Kinder. Ob Fragen zu den ganz Kleinen, Schulproblemen, Stress in der Pubertät oder Veränderungen in der Familie: Hier finden Sie professionelle Erziehungsberatung und den Austausch von Erfahrungen mit anderen Eltern. Einzelchat, Gruppenchat, E-Mail Beratung und Forum.

- **Initiative „Gemeinsam für Psychische Gesundheit“**

<https://psychologie.uni-greifswald.de/gemeinsam/>

Angebote:

Die Initiative verfolgt die Ziele – insbesondere in der Region Greifswald – über psychische Gesundheit zu informieren, Stigmatisierung von psychischen Störungen entgegenzuwirken, Betroffenen von psychischen Störungen und deren Angehörigen Anlaufstellen zu vermitteln sowie Vernetzungsmöglichkeiten zu bieten.

- **Familien unter Druck**

<https://www.familienunterdruck.de>

Angebote:

Elternsein ist nicht immer leicht, insbesondere in dieser herausfordernden Corona-Zeit. Die Internetplattform bietet einfache Hilfestellungen für den Umgang mit Stress und Ärger, um den Alltag in Familien besser zu meistern.

- **Psychologische Coronahilfe**

<https://psychologische-coronahilfe.de>

Angebote:

Die weltweite Corona-Pandemie ist eine neue Situation, wie sie keiner von uns erlebt hat. Auf dieser Internetseite haben Psychologinnen und Psychologen Angebote zusammengestellt, die für unterschiedliche Situationen Tipps und Beratungsangebote bieten. Dabei kann es zum Beispiel um Ängste gehen, Einsamkeit, Probleme in der Familie oder anderes. Bestimmt finden Sie unter den Stichwörtern etwas, was Sie interessiert.

- **Deutsches Bündnis gegen Depression**

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

Info-Telefon Depression: 0800 / 33 44 533 (kostenfrei)

Angebote:

Der gemeinnützige Verein verfolgt das Ziel, die gesundheitliche Situation von Menschen mit Depressionen zu verbessern, das Wissen über die Krankheit in der Bevölkerung zu erweitern und Suiziden vorzubeugen. Auf dieser Seite erhalten Betroffene, Angehörige sowie interessierte Personen umfassende Informationen.

- **iFightforDepression® – Europäische Allianz gegen Depression**

<https://ifightdepression.com/de/start>

Angebote:

Eine Informationswebseite über Depression und ihre Folgen, die zur Aufklärung über diese Erkrankung und suizidales Verhalten beitragen möchte. Informationen über die Anzeichen, Symptome und Ursachen der Depression, damit es leichter wird, eine Depression rechtzeitig zu erkennen und angemessene Hilfe zu bekommen. Für einen positiven Umgang mit psychischen Erkrankungen, darunter auch Selbstmanagement-Strategien. Alle Angebote sind in diversen Sprachen verfügbar, wie deutsch, englisch, arabisch oder türkisch.

- **LAKOST - Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen MV**
Informationen zur Suchthilfe, Suchtprävention und Suchtselbsthilfe

<https://www.lakost-mv.de>

Angebot:

Fach- u. Informationsstelle für Suchtprävention und Suchthilfe in MV sowie Koordinierungs- bzw. Vermittlungsstelle zwischen regionalen, landesweiten und bundesweiten Interessen bzgl. der Suchtprävention und Suchthilfe. LAKOST entwickelt und stärkt verschiedene Angebote zur Suchtprävention in den Lebenswelten von Kindern und Jugendlichen, entsprechend der landesspezifischen Besonderheiten. Sie fördert die fachliche Diskussion sowie die Zusammenarbeit derjenigen, die sich in der Suchtprävention landesweit engagieren. LAKOST koordiniert die Suchtkrankenhilfe in MV. Gleichzeitig werden spezifische Fort- u. Weiterbildungsangebote unterstützt.

- **medienwissen-mv.de – das Informationsportal aus MV**

<https://www.medienwissen-mv.de>

Angebot:

Wir helfen abzuschalten in Schule, Beruf und Freizeit. Medienutzung ist für Kinder und Jugendliche zur Selbstverständlichkeit geworden. Neben den Möglichkeiten und Chancen, die sich durch die Nutzung ergeben, zeigen sich zunehmend auch Risiken und Gefährdungspotentiale. Wir wollen Eltern, Pädagog*innen sowie Betroffenen mit dieser Website erste Informationen und Orientierung zum Thema Medien und Mediensucht geben.

- **Medienratgeber „SCHAU HIN! Was Dein Kind mit Medien macht.“**

<https://www.schau-hin.info>

Angebote:

Vermittelt Eltern, wie sie ihre Kinder darin unterstützen können, Smartphone, Internet & Co sinnvoll zu nutzen. Bietet Hintergrundwissen zur Medienerziehung. Informiert über aktuelle Entwicklungen und Wissenswertes zu verschiedensten Medienthemen, z. B. Smartphone, Tablet, soziale Netzwerke und Apps. Bietet Orientierung und alltagstaugliche Tipps, wie Erziehende den Medienkonsum von Kindern kompetent begleiten können.

- **Internet-ABC - Wissen, wie's geht - Landesanstalt für Medien NRW**

<https://www.internet-abc.de>

Angebote:

Kindern das Basiswissen für den sicheren und verantwortungsvollen Umgang mit dem Internet anschaulich vermitteln durch interaktive Lernmodule, Übungen u. Rätsel. Mit dem Surfschein können Kinder ihr Wissen testen. Eltern erhalten konkrete Hilfestellung zur Medienerziehung sowie aktuelle News und Antworten auf die häufigsten Fragen zur Mediennutzung. Lehrkräfte erhalten Informationen und Unterrichtsmaterial.

- **Seitenstark - Internet für Kinder e.V.**

www.seitenstark.de

Angebote:

Anliegen ist es, Kinder auf die Anforderungen und Risiken des Internets vorzubereiten und ihnen ein hohes Maß an Medienkompetenz zu vermitteln. Themen, die Kinder direkt ansprechen. Multimediale Angebote für Schule und Freizeit, Spezialthemen wie Mobbing und Cybermobbing. Umfangreiche Informationen auch für Lehrer, Eltern und Erziehende. Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

- **Schüler-Mobbing - Mobbing Beratung**

<https://www.schueler-mobbing.de>

Angebote:

Ein unabhängiges, werbefreies Portal. Wir setzen uns dafür ein, dass Mobbing und Gewalt an Schulen verschwindet. Auf den Internetseiten findet ihr alles, was es zu Mobbing und Gewalt an Schulen zu wissen gibt, wie u.a. Mobbing Beratung, Mobbing Help Desk, Mobbing an Schulen, Prävention an Schulen, Mobbing- Onlinetest und E-Books.

