

## An wen kann ich mich wenden, wenn es mir nicht gut geht?

Die Corona-Krise und die damit verbundenen Einschränkungen sind eine große Herausforderung für uns alle. Die Ansage, zu Hause zu bleiben, sich nicht mit Freund\*innen zu treffen, nicht raus zu gehen bedeutet, dass wir viel und oft auch eng zusammen hocken und wenig Platz und Ruhe für uns selber haben! Dazu kommen Sorgen und Ängste: Was wird kommen? Werden wir das schaffen? Bleiben wir gesund? Wie geht es meinen Freund\*innen, Eltern, Kindern, Großeltern ....? Wie geht es mit der Schule weiter? Schaffe ich mein Abitur, meinen Abschluss?

Das alles bereitet uns sehr viel manchmal zu viel Stress!

Das Beratungsteam der IGS Kronsberg hat eine Liste zusammen gestellt, mit Personen und Beratungsstellen, an die ihr euch wenden könnt, wenn euch die Decke auf den Kopf fällt, wenn ihr nicht weiter wisst, wenn zu Hause etwas schief läuft oder ihr euch einfach mal den Frust von der Seele reden möchtet. Bitte meldet euch dort!

---

### **Ansprechpartner\*innen der IGS Kronsberg**

*Das Beratungsteam der IGS ist per Email erreichbar. Wir versuchen Emails so schnell wie möglich zu beantworten und können, wenn es die Situation zulässt auch anrufen, wenn eine Telefonnummer hinterlassen wird.*

#### **Beratungslehrerin: Svea Herrmann**

Per E-Mail: [svea.herrmann@igskh.de](mailto:svea.herrmann@igskh.de)

#### **Schulseelsorgerin: Kristine Dahms**

Per E-Mail: [kristine.dahms@igskh.de](mailto:kristine.dahms@igskh.de)

Seelsorgechat: Montag- Freitag 16 Uhr (Vorher kurz schreiben, melde denjenigen an)

#### **Schulsozialarbeit: Dirk Messerschmidt**

Per E-Mail: [Dirk.Messerschmidt@igskh.de](mailto:Dirk.Messerschmidt@igskh.de)  
[Verena.Brinker@igskh.de](mailto:Verena.Brinker@igskh.de)

---

**Notrufnummer: „Nummer gegen Kummer“ : 116111 (anonym und kostenlos)**

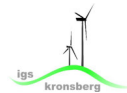
**Telefonseelsorge: (anonym und kostenlos)**

**0800/111 0 111 116 123 - 0800/111 0 222 · 116 123**

**Mailberatung /Chatberatung:**

**<https://www.telefonseelsorge.de/>**

---



## **Ansprechpartner\*innen in der Region**

**Sozialpsychiatrische Beratungsstelle** der Region Hannover für Kinder, Jugendliche und Familien, Podbielskistraße 168, 30177 Hannover

**Tel. 0511/30033490**

**Mo-Do: 8-15 Uhr Fr: 8-12 Uhr**

### **Beratungsstelle Osterstraße**

Osterstraße 57, 30159 Hannover,

**Tel.0511/363658**

Christa Rempe-Zurheiden

[info@beratungsstelleosterstrasse.de](mailto:info@beratungsstelleosterstrasse.de)

[www.beratungsstelleosterstrasse.de](http://www.beratungsstelleosterstrasse.de)

### **Ev. Beratungszentrum Oskar-Winter-Straße des Diakonischen Werkes Hannover**

Oskar-Winter-Straße 2

30161 Hannover

**Tel.0511/625028**

Melanie Kieback

[ev.beratungszentrum.hannover@evlka.de](mailto:ev.beratungszentrum.hannover@evlka.de)

[www.diakonisches-werk-hannover.de/](http://www.diakonisches-werk-hannover.de/)

### **Winnicott-Institut**

Geibelstraße 104, 30173 Hannover

**Telefax: 0511 800497 - 42**

E-Mail: [info@winnicott-institut.de](mailto:info@winnicott-institut.de)

**Moderierte Selbsthilfe-Foren im Internet** bieten in schweren Lebenssituationen Unterstützung und den Austausch mit anderen betroffenen Jugendlichen

**Selbsthilfe und Anti-Suizid-Forum Seelen der Nacht** Geschütztes Chat-Forum für Menschen in schwierigen Lebensphasen <http://seelendernacht.forumieren.de/>

**Selbsthilfe Forum Hoffnungsschimmer** Moderiertes Chat-Forum für Jugendliche in schweren Situationen und deren Angehörige, welches einen sicheren Raum zu Austausch bietet. <https://www.hoffnungsschimmer-forum.de/>

### **Youth Life Line**

<https://www.youth-life-line.de/>

### **Suizidprävention für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene**

Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie am Kinder- und Jugendkrankenhaus Auf der Bult, Janusz-Korczak-Allee 12, 30173 Hannover

**Tel.0511/8115-5541**