

Liebe Pankower Schülerinnen und Schüler,

wie geht es Euch?

Diese Frage stellen wir Mitarbeiter*innen des SIBUZ Pankow (Schulpsychologie und Inklusionspädagogik) uns in den letzten Wochen immer häufiger.

Wenn ihr Euch gerade öfter

- traurig,
- einsam,
- überfordert,
- hilflos,
- wütend,
- hoffnungslos

fühlt

Wenn ihr Probleme mit dem/ den

- Aufstehen,
- Schlafen,
- Essen,
- Aufgaben,
- Eltern,
- Freunden

habt ...

... dann könnt ihr Euch bei uns Unterstützung holen.

Wir arbeiten als Pädagog*innen und Psycholog*innen in Pankow für eure Schulen und möchten für euch da sein.

Telefonisch über unser Pankower „Sorgentelefon“: 030 902491076

Montag: 9:00-15:00
Dienstag: 13:00-18:00
Mittwoch: 9:00-15:00
Donnerstag: 13:00-18:00
Freitag: 9:00-15:00

Oder per Email unter 03SIBUZ@senbjf.berlin.de

Wir würden uns freuen, wenn ihr Euch bei Sorgen, Ängsten, Nöten an uns wendet. Wir nehmen Euch ernst und behandeln Eure Anliegen vertraulich und auf Wunsch anonym.

Es gibt in Berlin für Jugendliche auch noch viele andere Stellen, an denen ihr Hilfe bekommen könnt:

- **NeUmland – Krisenhilfe und Suizidprävention für Jugendliche:**
<https://www.neuhland.net/startseite.html>
Telefon: 030 8730 111
- **Berliner Krisendienst:** rund um die Uhr.
<https://www.berliner-krisendienst.de/>

Standort Pankow: 030 3906340

- **Jugendnotmail** – kostenlose und anonymen Online-Beratung für Jugendliche mit psychischen und seelischen Problemen:
<https://www.jugendnotmail.de/>
- **Kinder-und Jugendtelefon** – Rat und Hilfe, anonym und kostenlos
Telefon: 0800 1110333
- **Jugendnotdienst:**
www.jugendnotdienst-berlin.de
Telefon: 030 610062
- **Pankower Erziehungs- und Familienberatungsstellen:**
<https://www.efb-berlin.de/beratungsstellen/erziehungs-und-familienberatung-bezirksamt-pankow/>
- **Muslimische Telefonseelsorge, rund um die Uhr**
Telefon: 030 44350 9821
Internet: www.mutes.de<<http://www.mutes.de/home.html>>

Herzliche Grüße,
Eurer Pankower SIBUZ-Team