



An der Julius-Leber-Schule
Petra Sorg

Viele haben nun aus ihren Wohnungen und Zimmern eine Art HOMEOFFICE gemacht. Manchmal läuft das sicher gut und manchmal ist das schwer. Und sicher gibt es bald auch mal Stress, weil die Familie zusammen ist, oder weil Sie bereits allein leben und nicht viele Kontakte haben. Es ist für alle eine heftige Situation und da ist es gut, wenn man einfach mal reden kann...

Für alle, die gerne einfach mal reden wollen, für alle, die ein Problem haben, sei es schulisch, familiär oder finanziell, **stehe ich gerne zur Verfügung.**

Sie können mich online sorg.petra@jls.he.lo-net2.de oder auch per Handy (0179- 1392680) erreichen. Als evangelische Pfarrerin stehe ich unter der absolut gültigen Schweigepflicht.

Ich freue mich, wenn ich helfen kann,

Ihre Petra Sorg

Hier sind zudem hilfreiche Adressen in der Stadt, die online oder telefonisch Hilfe bieten.

Diese Adressen sind von der Goethe-Uni, sind aber nicht nur für Studierende nutzbar.

- **Zentrum für Psychotherapie** an der Goethe-Uni bietet ab Montag, 30.3. täglich eine **telefonische Sprechstunde** zur Entlastung im Umgang mit der herausfordernden Situation an. Diese ist unter der Telefonnummer **069-798 46666** zu erreichen, Montag bis Freitag jeweils von 15-21 Uhr; Samstag und Sonntag, jeweils von 16-20 Uhr.
[Zentrum für Psychotherapie](#)
- Die **Nightline Frankfurt** ist **anonymes Zuhörtelefon von Studierenden für Studierende**. Wegen Covid-19 kann die Nightline derzeit nur über **Telegram** angerufen werden. Die Nightline ist Montag bis Freitag von 20:00 bis 00:00 für euch da!
nightlineffm.com/
- Der **Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen** bietet in einer **Hotline** ebenfalls Unterstützung täglich von 8:00 bis 20:00 Uhr: **0800 777 22 44**.
[Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen](#)
- Der **Frauennotruf Frankfurt** berät Frauen, die von sexualisierter, körperlicher und digitaler Gewalt bedroht oder betroffen sind: **069 - 70 94 94**
[Frauennotruf Frankfurt](#)
- Rund um die Uhr erreichbar ist die **Telefonseelsorge** unter der kostenlosen Rufnummer **0800-1110111** oder **0800-1110222** und im Internet unter telefonseelsorge.de

Online-Angebote

- **Studicare** bietet verschiedene **Selbsthilfetrainings**, mit denen eine Verbesserung des Wohlbefindens bzw. eine Verringerung von psychischen Belastungen erreicht werden kann. Die Programme umfassen Themen wie Achtsamkeit, Stress, Angst, Depression, Prokrastination, Internetnutzung, Schlaf, körperliche Beschwerden, Alkohol, Glücksspiel, Cannabis und Aufbau von Sport. Die Programme basieren auf kognitiv-verhaltenstherapeutischen Techniken und werden in wissenschaftlichen Studien auf Wirksamkeit überprüft.
[Studicare](#)
- Die **deutsche Depressionhilfe** gibt auf dieser Seite Tipps zum Umgang mit der derzeitigen Situation und stellt ihr **Online-Programm iFightDepression** zur Strukturierung des Alltags zur Verfügung. Das Selbstmanagement-Programm unterstützt Menschen mit leichteren Depressionsformen beim eigenständigen Umgang mit den Symptomen einer Depression und gibt praktische Hinweise für den Alltag. Durch Übungen lernen sie zum Beispiel, den Tag zu strukturieren und negative Gedankenkreise zu durchbrechen. Das Programm ist derzeit in zwölf Sprachen verfügbar. Betroffene können sich formlos über die E-Mail-Adresse ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de für das Programm anmelden und werden innerhalb von 24 Stunden freigeschaltet.
www.deutsche-depressionshilfe.de/corona
- **Suchtberatung** (auch online) bietet die **Jugendberatung und Suchthilfe am Merianplatz** an.
[Jugendberatung und Suchthilfe](#)