

## Wichtige Adressen

Notruf /Notarzt: 112  
Apothekennotdienst: www.lakbb.de  
Krankentransportleitstelle: 19 222  
Giftnotruf: 030 | 19240

**Bereitschaftsdienst der Kinderärzte**  
Ebw. 01805 | 58 22 23 285, Berlin 030 | 31 00 31

**Allgemeiner Bereitschaftsdienst**  
Eberswalde: 01805 | 58 22 23 920, Bernau: 01805 | 58 22 23 285, Wandlitz: 01805 | 58 22 23 880, Panketal: 01805 | 58 22 23 870, Ahrensfelde: 01805 | 58 22 23 900, Hohen Neuendorf: 0180 | 5582223310, Oranienburg: 0180 | 558 22 23 290, Berlin: 030 | 31 00 31

**Kinderschutz-Nummer** Kindeswohlgefährdung melden (24 h): Tel: 03334 | 214-1700

**Frauen und Familie** Notruf (24 h): 0800 | 66 48 045  
Frauenhaus Eberswalde: 0 33 34 | 36 02 22  
In Notsituationen: 0 33 34 | 19 222  
Oranienburg: 03301 | 20 80 40

Frauenberatung Oranienburg: 03301 | 20 60 49  
Donum Vitae Schwangerschaftsberatung:  
16225 Ebw, Weinbergstr. 15, 03334 | 38 25 64

Schwangerschafts(konflikt)beratung Deutsches Rotes Kreuz KV Niederbarnim e.V.: 16321 Bernau, Börnicker Ch. 1 (Büroturm) 03338 | 769970

Psychosoziale Beratungsstelle für Schwangere, Schwangerschafts-, Partnerschafts- u. Lebenskonflikte: 16515 Oranienburg, Albert-Buchmann-Str. 17, 03301 | 20 19 45

Schwangerschaftskonfliktberatung Familienberatung 13189 Berlin, Borkumstr. 22, 030 | 473 39 20

**Hebammen** www.hebammensuche.de  
Geburtshaus Eberswalde: 03334 | 27 94 90

**Erziehungs- & Familienberatung**  
Bernau: 03338 | 39 19 21, Eberswalde: 03334 | 28 91 64 - 65, Pankow: 030 | 473 39 20, Oranienburg: 03301 | 53 01 07

**Elternberatung/Elternbegleitung**  
Eltern-Kind-Zentrum Kita „Arche Noah“  
Cottbuser Str. 26-28 16225 Ebw, 0 33 34 | 38 16 15  
J. Wörpel, www.ekz-ewbbv.de

EKZ, Puschkinstr. 13, 16225 Eberswalde  
J. Hirt, 03334 | 27 96 30

KKZ Regenbogen, Neptunring 3, 16321 Bernau 03338 | 2311, kinder-familienzentrum@awo-kv.bernaeu.de

Kinder- und Familienzentrum, Busonistr. 145  
13125 Berlin 030 | 22329349  
www.kita-busoni-strasse-achillesstrasse.de

**Frühförder- u. Beratungsstellen:** Eberswalde: 03334 | 3866990 Bernau: 03338 | 75 10 08, Oranienburg: 03301 | 20 82 57

Sozialpädiatrisches Zentrum II, Klinik für Kinderheilkunde u. Jugendmedizin im Helios Klinikum Berlin-Buch: 030 | 94 01 23 43, 030 | 94 01 23 45

**Selbsthilfe**  
- Bernau- Kummer- und Sorgentelefon für Kinder  
Mo-Fr. 7:30-16:00, 03338 | 39 635

Eltern helfen Eltern Bernau e.V.  
16321 Bernau, Hussitenstr., 03338 | 70 97 11  
Familie mit behindertem Kind: 03334 | 24 303

**Sozialberatung**  
Schuldnerberatung der AWO: Eberswalde: 03334 | 35 22 22 in Bernau: 03338 | 39 19 17

Insolvenzberatung der AWO Bernau: 03338 | 39 19 16  
Sozialberatung Pankow: 030 | 47 33 920

Sozialberatung KJHB gGmbH, 16321 Bernau, Bürgermeisterstr. 2, 03338 | 70 61 442  
16227 Ebw, Spreewaldstr. 20-22, 03334 | 38 35 55

**Suchtberatung**  
Drogenberatung "experience", Bernau: 03338 | 70 53 38, Eberswalde: 03334 | 38 30 52

Suchtprävention Berlin, Tel: 030 | 29 35 26 15 o. -16  
Suchtprävention Brandbg Ost, 03341 | 39 01 05 6  
Suchtprävention Oberhavel, Tel: 0173 | 6 35 30 97

**Krankenhäuser**  
- Eberswalde - Klinikum Barnim GmbH  
Werner Forßmann Krankenhaus: 03334 | 690

Martin Gropius-Krankenhaus GmbH, Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- u. Jugendalters: 03334 | 53 701, Notfall (nach 16:30 Uhr/WE): 03334 | 53 0

- Bernau - Evangelisch - Freikirchliches Krankenhaus und Herzzentrum Brandenburg Bernau: 03338 | 694-0

- Oranienburg - Oberhavel Kliniken GmbH,  
Klinik Oranienburg: 03301 | 66-0

- Berlin-Buch - HELIOS-Klinikum: 030 | 94 01-0



## Oh Schreck – das nächste Zeugnis naht!

**Das neue Jahr beginnt und mit ihm der Endspurt für die Benotungen im ersten Schulhalbjahr. Das bedeutet für viele Kinder und Jugendliche Stress: Angst vor Lehrern, den Anforderungen im Schulalltag und gar nicht so selten seelische Probleme. Dabei lässt sich das vermeiden.**

Eine Studie der Krankenkasse DAK ergab: Deutschlands Schüler stehen unter Stress. Die Auswirkungen für Kinder und Jugendliche im Alltag sind gravierend, wissen auch die Fachleute der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters vom Martin Gropius Krankenhaus mit ihren Ambulanzen in Eberswalde, Bernau und Prenzlau. „Stress



verursacht häufig unspezifische Schmerzen wie zum Beispiel Kopf- und Bauchschmerzen sowie Schlafprobleme. Das erhöht den ohnehin von den betroffenen Kindern und Jugendlichen empfundenen Druck noch und verunsichert oft das Lehrpersonal“,

sagt Chefarzt Prof. Dr. Hubertus Adam. Denn: „Lernen, das geht nur, wenn bei der Gestaltung des Unterrichts auf die Probleme der Kinder eingegangen werden kann und diese selbst Lust haben.“

**Was aber, wenn sich Enttäuschungen und Misserfolge häufen?**

„Ganz wichtig ist es, Ruhe zu bewahren. Und zwar für Kinder und Eltern“, sagt Psychologin Inga Plewe von der Familientagesklinik „Koralle“ in Bernau. Sie weiß, dass schlechte Noten Kinder und Eltern weiter unter Druck setzen. „Schüler haben Angst vor der Reaktion der Eltern, diese wiederum sorgen sich um die Zukunft der Kinder und neigen zur Überreaktion.“ Stufenarrest und Nachhilfe sind oft ungeeig-

nete Maßnahmen, die dennoch häufig ergriffen werden. Weglaufen und den Eltern schlechte Noten aus Angst vorenthalten, sind aber auch keine Lösung. „Das Problem ist dann nur aufgeschoben. Besser ist es, wenn sich Jungen und Mäd-

chen gleich mit ihren Eltern auseinandersetzen“, empfiehlt Ute Hermann, Psychologin in der Tagesklinik für Kinder und Jugendliche in Prenzlau. Hier wird dazu geraten, ehrlich und offen Lernschwierigkeiten zu benennen und darüber nachzudenken, wo die Ursachen liegen. Die eine oder andere schlechte Note in bestimmten Fächern kennen auch die schlauesten Menschen, das sei generell noch nicht besorgniserregend, auch wenn das von ehrgeizigen Eltern häufig anders beurteilt wird. Ihnen rät sie zu Gelassenheit und dazu, die Neugier ihrer Kinder zu fördern. So stellen sich gute Zensuren häufig von selbst ein.

„Schlechte Noten sind kein Weltuntergang – wenn man sich damit auseinandersetzt“, ermutigt Psychologin Antje Belitz von der Tagesklinik in Eberswalde die betroffenen Schüler. Problematisch sei es jedoch, wenn sich zu Hause alles nur noch um Noten dreht, Kinder sich zurückziehen, unerklärliche gesundheitliche Probleme haben oder aggressiv reagieren und schon das Wort „Schule“ zum Reizthema wird. Dann empfiehlt es sich, Hilfe und Rat einzuholen.

**Der beste Tipp bei schlechten Noten: das Gespräch**

„Eltern sollten es ihren Kindern anrechnen, dass sie bei schlechten Noten zu ihnen kommen und sich dann erst einmal einen Moment Zeit nehmen, um darüber nachzudenken“, rät Antje Belitz. „Trost spenden ist als erste Reaktion sehr viel besser, als zu brüllen oder mit Strafen zu drohen.“

Ganz in Ruhe und mit etwas Abstand soll-

te ein klärendes Gespräch darüber folgen, wie das schlechte Zeugnis zustande gekommen ist, was am Lernen hinderte, welche Rolle dabei die Schule selbst spielt oder wie die Kinder in ihrem Lernverhalten von Eltern und Lehrern unterstützt werden können.

„Gemeinsam mit der Schule einen Plan zu entwickeln und zusammen daran zu arbeiten, dass die Kinder wieder Spaß am Lernen haben und motiviert sind, das stärkt nicht zuletzt die Bindung zwischen Eltern und Kindern“, so Antje Belitz.

Wer bemerkt, dass sein Kind „irgendwie anders“ wirkt, sollte sich als Elternteil generell die Frage stellen, woran das liegen könnte. Sind es die Verpflichtungen, die mit der Schule zusammenhängen oder mit den Bedingungen zu Hause? Freizeitbeschäftigungen, die den Kindern einen völlig ausgebuchten Terminkalender bescheren?

Oder gar die eigenen Erwartungen an das Kind? „Das vertrauensvolle Gespräch von Eltern und Kind schafft Klarheit in diesen Fragen. Gern sind wir bei Lernproblemen und Stress behilflich“, so Prof. Dr. Hubertus Adam.

Einige Schulen in der Region haben bereits Kooperationsabkommen mit der Klinik, sodass sogar Gespräche von Ärzten und Psy-



Psychologin Inga Plewe



Chefarzt Prof. Dr. Hubertus Adam

chologen in den Schulen vor Ort stattfinden können:

Psychiatrische Institutsambulanz für Kinder und Jugendliche Eberswalde  
Telefon: 03334 | 53 701

Psychiatrische Institutsambulanz für Kinder und Jugendliche Prenzlau  
Telefon: 03984 | 83 59 010

Psychiatrische Institutsambulanz für Kinder, Jugendliche und Familien in Bernau  
Telefon: 03338 | 60 40 190

Quelle: Andreas Gericke, GLG-Heft 3-2017

Erfahren Sie mehr unter:  
[www.glg-mbh.de](http://www.glg-mbh.de)



## Wenn Kinder und Jugendliche Sorgen haben

Die Psychiatrische Institutsambulanz der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters bietet Hilfen für Kinder und Jugendliche mit seelischen Problemen bzw. für Eltern oder Sorgeberechtigte, die seelische Probleme bei ihren Kindern vermuten. An den Standorten Eberswalde, Prenzlau und Bernau b. Berlin arbeitet jeweils ein multiprofessionelles Team von Ärzten, Psychologen und Fachtherapeuten (z.B. Musik-, Kunst- oder Ergotherapie) unter enger Einbeziehung des psychosozialen Umfeldes. In Eberswalde besteht zudem ein Angebot für Kinder und Jugendliche mit Autismus und für diejenigen, die in stationärer Jugendhilfe leben. In Prenzlau existiert eine Terminsprechstunde für Eltern in Trennungssituation und in Bernau b. Berlin ein familientherapeutisches Angebot.

**Die Ambulanzen**  
Telefon: 03334 53 701 (Eberswalde)  
Telefon: 03338 604 0190 (Bernau)  
Telefon: 03984 835 9010 (Prenzlau)

**Der Bereitschaftsdienst im Notfall Tag und Nacht**  
Telefon: 03334 53 0  
E-Mail: kiju@mgkh.de

## Projekt „Kinder körperlich kranker Eltern“ der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Kindes- und Jugendalters

Eine schwere Erkrankung verändert nicht nur das Leben des erkrankten Menschen, sondern auch das der Familienmitglieder. Ziel des Angebotes ist es, innerhalb der Familie über die Erkrankung und die damit verbundenen Fragen, Ängste und Wünsche ins Gespräch zu kommen. Insbesondere sollen Eltern darin unterstützt werden, sich in dieser belastenden Situation im Umgang mit ihren Kindern sicherer zu fühlen. Kinder und Jugendliche sollen in ihren Fähigkeiten, Krankheit und Tod in ihrer Familie zu bewältigen, gestärkt werden.

Dieses Angebot dient dazu, seelische Belastungen von Kindern und Jugendlichen im Zusammenhang mit einer ernsthaften körperlichen Erkrankung eines Elternteils frühzeitig zu erkennen und somit einem eventuellem späteren Auftreten von Symptomen vorzubeugen. Das Angebot wird vom Verein „Damas e.V.“ gefördert.

**Anmeldung Beratungsstelle**  
Telefon: 03334 53 – 701  
E-Mail: kiju@mgkh.de

**GLG Martin Gropius Krankenhaus GmbH**

Wir tun mehr ... für Ihre Gesundheit