



Aktuelle Informationen der Schwerbehindertenvertretung der Region Spandau

Marion Stöhr und Sandra Wopker Streitstraße 6 13587 Berlin, Tel: 90279 2720

mail: marion.stoehr@senbjf.berlin.de und sandra.wopker@senbjf.berlin.de

Februar 2026

Unterstützungsmöglichkeiten zur Erhaltung und Wiedererlangung der seelischen Gesundheit

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

hier für Sie eine kleine Auswahl von Unterstützungssystemen. Die Angebote richten sich nicht allein an unsere schwerbehinderten und gleichgestellten Menschen, sondern an ALLE, die Hilfe benötigen.

Bitte bedenken Sie, dass Sie geduldig sein sollten bei der Kontaktaufnahme mit den einzelnen Stellen. Ein einziger Anruf führt selten zum Erfolg. Bleiben Sie am Ball! Es lohnt sich.

Wenn Sie schnelle Beratung benötigen oder Ihnen ein Ohr zum Zuhören fehlt:

- Berliner Krisendienst (Bezirk Spandau: Charlottenstraße 13, 13597 Berlin, Telefon: 030/390 63 30, tgl. von 16.00 – 00.00 Uhr)
- Telefonseelsorge Berlin e.V.: anonym und tgl. rund um die Uhr gebührenfrei
Telefon: 0800 111 0 111
- Erstgespräch im Rahmen der Psychotherapeutischen Sprechstunde der Kassenärztlichen Vereinigung (KV): Telefon der Terminservicestelle 116 117 tgl. rund um die Uhr!
Die maximale Wartezeit beträgt hier zwischen Anruf und Termin für ein Gespräch mit einem Psychotherapeuten 4 Wochen (weitere Informationen siehe Infoblätter der KV Berlin)
- ARGORA- Klinik bietet für Lehrkräfte und das pädagogische Personal unverbindliche, kostenfreie Gespräche an zur Diagnostik und Beratung; Telefon 030/369 969 70, <https://argora.de> (Privatversicherte, Selbstzahler und gesetzlich Versicherte nach Rücksprache)

- Betriebsärztlicher Dienst der Charité bietet Beratungen der Betriebspsychologin Anke-Rubin Bergmann an unter anke-rubin.bergmann@charite.de
- <https://blaufeuer.info/startseite-berlin/>; Beratung bei Krisen am Arbeitsplatz; Telefon 030 419356-87/-89
- EUTB ergänzende unabhängige Teilhabeberatung; Mit dem Bundesteilhabegesetz wurden die gesetzlichen Voraussetzungen für ein unentgeltliches und unabhängiges Beratungsangebot für Menschen mit (drohenden) Behinderungen und deren Angehörigen geschaffen. Zum einen sind sie unabhängig, das heißt, die Beratenden sind niemandem verpflichtet als der Person, die sie beraten. Zum anderen arbeiten die Beratungsstellen mit sogenannten Peers, wodurch die Beratung nach aller Möglichkeit durch Menschen mit Behinderungen stattfindet. Es gibt 17 Beratungsstellen in Berlin.
<https://www.teilhabeberatung.de/>
- Integrationsfachdienst Nord; Beratung bei Konflikten am Arbeitsplatz, im Betrieblichen Eingliederungsmanagement, bei drohender Kündigung; Voraussetzung Grad der Behinderung von 30 oder 40 plus Gleichstellung oder GdB von 50 und mehr; Telefon 030 53637635, Mail: ifdnord-berlin@faw.de

Wenn Sie bereit sind für eine zeitintensive Psychotherapie:

- Über die Kassenärztliche Vereinigung kann sich nach Bedarf und Notwendigkeit im Anschluss an die Psychotherapeutische Sprechstunde eine Akutbehandlung anschließen. Hierzu muss ein Befundbericht eines Psychotherapeuten vorliegen, in dem eine weitere Behandlung empfohlen wird (weitere Informationen siehe Infoblätter der KV Berlin).
- Private Krankenversicherungen übernehmen oft die Hälfte einer bestimmten Anzahl psychotherapeutischer Sitzungen pro Kalenderjahr. Lesen Sie im Zweifelsfall in den Statuten Ihrer Versicherung nach!
- Nach bereits erfolgter ambulanter Therapie kann auch ein Aufenthalt in einer Klinik ein denkbarer Weg sein Sprechen. Sie darüber mit Ihrer Therapeut*in und Ihrer Hausärzt*in. Hilfreich kann ein Erfahrungsaustausch mit Menschen sein, die einen Klinikaufenthalt bereits hinter sich haben. Schauen Sie immer auch die Websites von Kliniken an und rufen Sie ggf. die Aufnahmebüros der Kliniken an. Dort finden Sie Antworten auf Ihre Fragen und erhalten wertvolle Tipps!
- In einer absoluten Notsituation können Sie sich direkt an eine Klinik wenden und sich selber einweisen! Sie müssen aufgenommen werden! Ärzte werden Sie untersuchen und prüfen, ob eine Klinikeinweisung erforderlich ist!

Wenn Sie Konkretes für sich tun möchten, um sich zu stärken (Resilienz aufzubauen) und um Ihre Arbeitskraft zu erhalten:

- Angebot des Immanuel Krankenhauses: Tagesklinik Naturheilkunde, um Stabilität und Arbeitskraft zu erhalten; Aufnahme erfolgt mit Kostenübernahme der Krankenkasse
- Beachten Sie die Angebote des SIBUZ⁴, sowohl für Lehrkräfte als auch für das weitere pädagogische Personal. Hier wenden Sie sich bitte telefonisch mit Ihren Fragen an das Sekretariat unter 030/90279 5850
- Nutzen Sie die Möglichkeit der Supervision. In vertraulichen Gesprächen können Sie bestehende Konflikte klären, mit dem Ziel, Ihre Arbeits- und Leistungsfähig wiederherzustellen und zu optimieren. Hier gibt es Angebote des SIBUZ. Natürlich können Sie auch auf eigene Faust einen Coach oder eine Supervisorin Ihrer Wahl suchen. Achten Sie dabei immer auf die Qualifikationen der einzelnen Menschen!

Nutzen Sie alles, was Ihnen hilft seelisch gesund und ausgeglichen zu bleiben! Wägen Sie bei allen Angeboten ab, **was Sie sich wert sind!**

Last but not least: Ich möchte Sie auf die **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** (www.deutsche-depressionshilfe.de). aufmerksam machen. Hier finden sich viele Informationen, die sofort abrufbar sind (z.B. Selbsttest Depression, Was ist eine Depression?).

Dort finden Sie ebenso das **Info-Telefon Depression: 0800-33 44 533** und

den **Podcast „Raus aus der Depression“**, eine Kooperation von NDR Info und der Stiftung Deutsche Depressionshilfe (abrufbar in der ARD-Mediathek).

Ihre Marion Stöhr und Sandra Wopker