

# Weitere Informationen zu Beratungsstellen und zu den im Stück »I'm fine« thematisierten Krankheiten

## Hilfe / Unterstützung:

### **Nummer gegen Kummer**

#### **Kinder- und Jugendtelefon: 116 111**

Telefonische Beratung, Mo – Sa 14.00 – 20.00 Uhr, anonym und kostenlos in ganz Deutschland.

#### **Elterntelefon: 0800 111 0 550**

Telefonische Beratung, Mo – Fr 9.00 – 17.00 Uhr, Di – Do 9.00 – 19.00 Uhr, anonym und kostenlos in ganz Deutschland.

### **Lübecker Nummern**

#### **Beratungszentrum Huxterdamm: 0451 79 32 29**

Öffnungszeiten: Mo– Do 8.00 – 17.00 Uhr, Fr 8.00 – 12.00 Uhr

<https://www.gemeindediakonie-luebeck.de/unsere-bereiche/kinder-familie/beratungszentrum-huexterdamm/beratung-fuer-jugendliche>

#### **Unterstützung für hilfsbedürftige Menschen**

#### **Vielfältige Hilfs- und Beratungsangebote in Lübeck**

<https://www.luebeck.de/de/rathaus/verwaltung/unterstuetzung-fuer-hilfsbeduerftige-menschen.html>

## Hintergrundmaterial zu den Themen des Stücks:

### **Depression**

YouTube-Video: Der schwarze Hund <https://www.youtube.com/watch?v=1UiA32Qv4yE>

YouTube-Video: Depression als Teenager <https://www.youtube.com/watch?v=Xss07kwYt8U>

YouTube-Video: Depression bei Jugendlichen <https://www.youtube.com/watch?v=hC2Yo7ZUiJM>

»Grau ist keine Farbe« – Filmvorschau: <https://www.youtube.com/watch?v=tRUIHWqbFcE>

<https://robert-enke-stiftung.de/>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe>

## **Selbstverletzendes Verhalten / Skills**

<https://ifightdepression.com/de/fuer-junge-menschen/was-sollte-ich-ueber-selbstverletzendes-verhalten-wissen>

<https://www.pbs.uni-mainz.de/files/2019/09/Tipps-zum-Umgang-mit-selbstverletzendem-Verhalten.pdf>

YouTube-Video: Die Frage <https://www.youtube.com/watch?v=zWrh1CFy1nQ>

## **Essstörungen**

YouTube-Video: »Ich hatte Angst, gesund zu werden«

<https://www.youtube.com/watch?v=eWOXXQv5o14>

YouTube-Video: Neuneinhalb – Deine Reporter: Magersucht

<https://www.youtube.com/watch?v=abxSViX6Vw8>

YouTube-Video: Binge-Eating: Was passiert bei einer Essattacke?

<https://www.youtube.com/watch?v=WmkKWEgvxX0>

## **Drogen / Sucht**

Vorurteile mit Antworten von einer ehemals Süchtigen mit Video

<https://www.youtube.com/watch?v=hH62UbK-KWo>

Aminata und Maria: <https://www.youtube.com/watch?v=FIBMoufAGMM>

Nadira: <https://www.youtube.com/watch?v=fKHf-stvsHU>

## **Dissoziative Identitätsstörung**

Katja und Nelle: <https://www.youtube.com/watch?v=3HrUtDDNKDQ>

Jessie: [https://www.youtube.com/watch?v=Xu5l\\_lSn-tM](https://www.youtube.com/watch?v=Xu5l_lSn-tM)

## **Kinder- und Jugendpsychiatrie**

Die Frage: Mein ERSTER TAG in der PSYCHIATRIE

<https://www.youtube.com/watch?v=yYwGVyXikrE>

Menschen hautnah: Kleine Seelen - Großes Leid <https://www.youtube.com/watch?v=UcVvF0rPr68>

Jugendliche unter Druck - In der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, SRF Doku

<https://www.youtube.com/watch?v=L97gA7pL9CA>

