

Unterstützungsmöglichkeiten in Zeiten von Corona: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

Kinder/Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen vertrauensvoll wenden an:

- jede **Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens**
- die **Beratungslehrkraft** der Schule (*Nicola Degel*, beratung.degel@arcor.de)
- die zuständige **Schulpsychologin** (*Katharina Winter*, winter.katharina@schulen.regensburg.de)

Die Kontaktdaten der für die Schule zuständigen Beratungslehrkraft, der Schulpsychologin bzw. des Schulpsychologen sind in den Informationen der jeweiligen Schule zu finden, z.B. in den Elternbriefen oder auf der Schulhomepage unter <https://grundschule-lappersdorf.de/infos/schulberatung>.

Unterstützung bietet auch

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:**
Tel.: 0941/22036 bzw. info@sbopf.de

Weitere Information und Unterstützung auch außerhalb der Schulzeit

für Schülerinnen und Schüler:

- **Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“**

Tel.: 116 111 bzw. www.nummergegenkummer.de

Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr; auch Online-Beratung per Mail oder Chat anonym und kostenfrei von Handy und Festnetz

- **bke-Jugendberatung (Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung e.V.)**

<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Bei der bke-Jugendberatung findest du viele andere Jugendliche, mit denen du dich austauschen kannst, und erfahrene Beraterinnen und Berater, die dich unterstützen.

- **„Corona und Du“ (LMU Klinikum München, Beisheim Stiftung)**

<https://www.corona-und-du.info/>

Rat, Hilfestellungen und konkrete Tipps, damit du positiv und psychisch gestärkt durch diese Zeit gehen kannst

- **Kopfhoch.de-Beratungsstelle**
telefonisch und online (Beratung für junge Menschen aus der gesamten Oberpfalz);
Tel.: 0800/5458668 (6-22 Uhr) oder www.kopfhoch.de (Onlineberatung: 24 h)
- **Telefonseelsorge:**
Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222
Die Telefonseelsorge ist 24 Stunden erreichbar.
- **U 25 Freiburg**
www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)

für Eltern und Erziehungsberechtigte:

- die **Erziehungsberatungsstelle** in der jeweiligen Region (Amberg, Cham, Neumarkt i.d. Opf., Regensburg, Schwandorf, Tirschenreuth, Weiden)
- **Kliniken in der Oberpfalz**
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): Amberg, Cham, Regensburg, Weiden)
Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ): Kinderzentrum St. Martin, Regensburg, SPZ Weiden
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**
bundesweite Tel.: 116117
- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**
Ärzteliste unter www.kvb.de
- **Psychologische Psychotherapeuten**
Therapeutensuche online unter www.kvb.de oder www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) bzw. telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter Tel.: 0921/787765-40410
- **bke-Onlineberatung für Eltern (Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.)**
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
Beratung bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung
- **Infoportal „Corona und Du“ – Elterntipps (LMU Klinikum München, Beisheim Stiftung)**
<https://www.corona-und-du.info/eltern/>
Infoportal für Eltern: Tipps zur Förderung der psychischen Gesundheit ihrer Kinder

- **Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“**

Tel.: 0800/110 0 550 bzw. www.nummergegenkummer.de

von Montag - Freitag von 9 – 17 Uhr; zusätzlich Dienstag und Donnerstag bis 19 Uhr

- **Krisendienst Horizont:**

Tel.: 0941/58181 bzw. www.krisendienst-horizont.de

Hilfe bei Suizidgefahr

Weitere hilfreiche Telefonnummern und Internetadressen für Kinder, Jugendliche und Eltern:

- **Psychische Gesundheit in Zeiten der Corona-Krise**

<https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/psychische-gesundheit-in-zeiten-der-corona-krise/>

verschiedene Informationen des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege Anlaufstellen, bei denen Eltern Beratung und Unterstützung finden sowie Anlaufstellen für Kinder

- **FAQs auf der Homepage des Bayerischen Staatsministeriums für Unterricht und Kultus**

<https://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7047/faq-zum-unterrichtsbetrieb-an-bayernsschulen.html>

Informationen zu Unterrichtsbetrieb und Infektionsschutz an Bayerns Schulen sowie zu Beratungsmöglichkeiten, „Häufig gestellte Fragen“ (FAQ) rund um das Coronavirus

- **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe
Verhaltensregeln und –empfehlungen für die häusliche Quarantäne**

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren/Flyer/Covid-19_Flyer_bzga_BBK.html

- **KIBBS aktuell**

<https://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/6918/eltern-koennen-ihre-kinder-im-umgang-mit-den-massnahmen-zum-coronavirus-unterstuetzen.html>

Eltern können ihre Kinder im Umgang mit den Maßnahmen zum Coronavirus unterstützen. 11 Tipps, mit denen Sie Ihrem Kind helfen können

- **Mediennutzung zu Hause**

<https://www.schau-hin.info/corona-krise>

SCHAU HIN! hat Tipps und Empfehlungen für Familien zusammengefasst. Thematisch erhält man Informationen über „Spaß mit Medien“, „Lernen zu Hause“, „Umgang mit Fake News zu Corona“ und „Regeln für Bildschirmzeiten“

- **AETAS Kinderstiftung Corona-Krisenberatung**

Alle Fragen zur psychischen Belastung von Kindern und Familien, die durch die Corona-Krise, Quarantäne und Isolation entstehen können;

Ansprechpartner für Kinder, Jugendliche, Eltern, Familien, Bezugspersonen und Fachkräfte aus Bayern

Tel.: 089 / 997 40 90 20

Chat-Beratung auf der Webseite <https://www.aetas-kinderstiftung.de/coronavirus>

E-Mail an: beratung@aetas-kinderstiftung.de

(in der jeweiligen Region)