

Übersicht über außerschulische Hilfsangebote

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**
Ärzt suche 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 (Bundeskongferenz 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)