

INFO, HILFE UND BERATUNG

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.

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)

bke-Jugendberatung.de (Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.)

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

(Mailberatung und Chat)

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.

Telefonseelsorge:

Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222 oder www.telefonseelsorge.de

Die Telefonseelsorge ist 24 Stunden erreichbar und kostenlos.

U 25 Freiburg

www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)

In Regensburg:

Jugendschutzstelle Nottelefon: 0941/507-4760

Whatsapp Krisenchat für Kinder und Jugendliche in Regensburg: 0151 1298824

Jugendberatung: 0941/507-2762 (Stadt Regensburg)

0941/2977111 (Diakonie)

0941/79982-0 (Katholische Jugendfürsorge)

Für Eltern und Erziehungsberechtigte:

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

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

bke-Onlineberatung für Eltern (Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.)

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

Beratung bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung

11Tipps, mit denen Sie Ihrem Kind helfen können:

<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.

Krisendienst Horizont:

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

Hilfe bei Suizidgefahr.

Psychologische Psychotherapeuten und Psychiater für Kinder und Jugendliche

Therapeutensuche online unter www.kvb.de oder www.bptk.de (Bundespsychotherapeutenkammer) bzw. telefonisch über die Koordinationsstelle Psychotherapie unter Tel.: 0921/787765-40410

In Regensburg:

Erziehungsberatungsstellen:

0941/507-2762 (Stadt Regensburg) erziehungsberatung@regensburg.de

0941/2977111 (Diakonie)

0941/79982-0 (Katholische Jugendfürsorge)

Amt für Jugend und Familie: 0941/507-2512 oder -4760 oder jugendamt@regensburg.de.

Medbo: Kinder und Jugendpsychiatrie 0941/941-4004 oder -0 (24h erreichbar)

Für Eltern und Kinder:

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

Im Newsletter: „Familienleben in Zeiten von Corona“ (in vielen Sprachen) finden Sie weitere hilfreiche Telefonnummern und Anlaufstellen z.B. bei finanziellen oder allgemeinen Fragen. Link zum Newsletter: <https://www.regensburg.de/leben/familien/familienleben-in-zeiten-von-corona>