

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: Alexandra Schichtl (BSZ II), a.schichtl@fos-bos-schwandorf.de oder Maximilian Schönberger (BSZ I), m.schoenberger@bsz-sad.de
- die **Schulpsychologin**: Tine Christa, c.christa@bsz-sad.de, 0174/8916899
- die **Schulpastorale Beratung**: Wolfgang Rösch (w.roesch@bsz-sad.de), Günter Kohl (g.kohl@bsz-sad.de) oder Barbara Knechtel (barbara.knechtel@bsz-sad.de)

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 (Bundeskonferenz 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:

- **Erziehungsberatungsstelle Schwandorf:** <https://www.beratungsstelle-schwandorf.de>, Telefon: 09431 / 99 70-10, info@beratungsstelle-schwandorf.de
- **Kliniken in der Oberpfalz: Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH):** Amberg, Cham, Regensburg, Weiden: www.medbo.de
- **Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ):** Kinderzentrum St. Martin, Regensburg, SPZ Weiden
- **ärztlicher Bereitschaftsdienst** 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 Koordinationstelle Psychotherapie unter Tel.: 0921/787765-40410
- **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
- **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
- **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)