

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 (*Herr Christian Feja; feja@gmg.amberg.de*)
- die **Schulpsychologin** (*Frau Lisa Kinkel; schulpsychologie@gmg.amberg.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:

- **bke-Jugendberatung (Bundeskongress 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.

- **Anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken: U 25 Freiburg**

www.u25-freiburg.de

für Eltern und Erziehungsberechtigte:

- **Beratungsstelle Amberg für Kinder, Jugendliche und Eltern**

<https://www.beratungsstelle-amberg.de> ; Tel.: 09621/9177330

Kliniken in der Oberpfalz:

- **Medbo Amberg**

Psychiatrische Tagesklinik und Institutsambulanz

Marienstraße 12, Amberg Tel.: 09621/ 916668350

- **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

- **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

- **Hilfe bei Suizidgefahr: Krisendienst Horizont**

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

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 in der jeweiligen Region)

Tel.: 089 / 997 40 90 20

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

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