

## 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 **Verbindungslehrkräfte** (*namentliche Nennung mit Kontaktdaten*)
- die **Beratungslehrkraft** der Schule (*namentliche Nennung mit Kontaktdaten*)
- die zuständige **Schulpsychologin/den zuständigen Schulpsychologen** (*namentliche Nennung mit Kontaktdaten*)
- soweit vorhanden: die **Jugendsozialarbeiterin/den Jugendsozialarbeiter (JaS)** an der Schule (*namentliche Nennung mit Kontaktdaten*)

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.

### Unterstützung bietet auch

- die **Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz:**  
Tel.: 0941/22036 bzw. [info@sbopf.de](mailto: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](http://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 (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](http://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](http://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](http://www.kvb.de)
- **Psychologische Psychotherapeuten**  
Therapeutensuche online unter [www.kvb.de](http://www.kvb.de) oder [www.bptk.de](http://www.bptk.de) (Bundespsychotherapeutenkammer) bzw. telefonisch über die Koordinationsstelle 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](http://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](http://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](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](mailto:beratung@aetas-kinderstiftung.de)

(in der jeweiligen Region)