

HILFREICHES IN CORONA-ZEITEN für Eltern und Schüler*innen bei Kummer und Sorgen



Hotlines

- **Jugendhotmail** (www.jugendhotmail.de)
 - Vertrauliche, kostenlose Beratung durch Fachkräfte ((Chat-Beratung, Themenchats).
- **Elterntelefon** (<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>)
 - Hier erhalten Mütter und Väter konkrete Tipps unter **0800 - 111 0550**, montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr.
- **Muslimisches Seelsorgetelefon**
 - „MuTeS“ steht allen Menschen in seelischen Notlagen unter der Nummer **030 - 44 35 09 821** an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr offen. Die ehrenamtlichen muslimischen Telefonseelsorgerinnen und Telefonseelsorger beraten anonym und kostenlos (bis auf die üblichen Festnetzgebühren). Die Beratungen sind immer in Deutsch und dienstags in Türkisch.

Links

- **Caritas Onlineberatung**
 - <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung>
Beratung zu vielen versch. Themen, u.a. Eltern und Familie, psychische Erkrankungen, usw.
- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ (Chatberatung)**
 - Das Hilfetelefon bietet zudem eine Chatberatung und E-Mail-Beratung auf Deutsch unter www.hilfetelefon.de. Träger des Hilfetelefons ist das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben.
- **Youth-Life-Line** (<https://www.youth-life-line.de/>)
 - Chatberatung für Jugendliche in Krisensituationen
- **KidKit** (<https://www.kidkit.de/>)
 - Hilfeseite für Kinder- und Jugendliche die seitens des Elternhauses Gewalt und/oder Missbrauch erfahren, deren Eltern von Sucht und/oder psychischen Erkrankungen betroffen sind
- **Klicksafe Corona Spezialseite** <https://www.klicksafe.de/corona/>
 - Informationen zum Umgang mit Panikmache und Fake-News; Tipps für Eltern und Lehrende in Bezug auf „zu Hause lernen mit Medien“; Vorstellung von Hausaufgaben- Apps; usw.
- **nethelp4u** (<https://www.nethelp4u.de/>)
 - Chatberatung „Jugendliche beraten Jugendliche“ zu unterschiedlichen Beratungsanlässen
- **Sammlung** von Möglichkeiten der Beratung per Telefon und Mail:
<https://www.fideo.de/fuer-familie-freunde/hilfe/telefon-und-mailberatung/>
- **Allgemeine Corona- und Hygieneinformationen:**
 - Robert-Koch-Institut: https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/NCOV2019/FAQ_Liste.html
 - Gesundheitsamt Rhein-Erft-Kreis: <https://www.rhein-erft-kreis.de/coronavirus>

Apps

- **Krisenkompass** (<https://www.telefonseelsorge.de/?q=node/7686>)
 - „ein Notfallkoffer für die Hosentasche“. Schwerpunktthema ist Suizidgefahr. Viele hilfreiche Tipps und Vorgehensweisen für Betroffene, Angehörige, sich Sorgende, etc.