

## 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** (*Doris Lottner, Beate Brandl*, [schule@vs-seubersdorf.de](mailto:schule@vs-seubersdorf.de), 09497/345)
- die **Beratungslehrkraft** der Schule (*Gabriela Killer*, [g.killer@gs-ms-dietfurt.de](mailto:g.killer@gs-ms-dietfurt.de), 08464-381)
- die **zuständige Schulpsychologin** (*Nicola Lord*, [schulpsychologie-lord@gmx.de](mailto:schulpsychologie-lord@gmx.de), 09182/93135322)
- die **Schulcoachin** an der Schule (*Angelika Mühlhans*, [schule@vs-seubersdorf.de](mailto:schule@vs-seubersdorf.de), 09497/345)

### 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**  
Ärzt suche 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. 11Tipps, 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)