



Anlaufstellen bei Sorgen und Problemen

Liebe Lehrkräfte,
liebe Schülerinnen und Schüler,
liebe Eltern,

wenn Schulen über Wochen geschlossen bleiben, müssen Familien sich neu organisieren. An vielen Stellen geschieht dies unter zusätzlichen Belastungen:

Eltern müssen von zu Hause arbeiten, sind in ihrer Erwerbstätigkeit eingeschränkt oder wissen gar nicht, wie es beruflich weiter geht.

Schülerinnen und Schüler brauchen die Aufmerksamkeit der Eltern und ihre Begleitung beim häuslichen Lernen. Und Familienmitglieder, die durch die Pandemie besonders gefährdet sind, brauchen jemanden, der für sie einkauft und Erledigungen macht.

Diese Gesamtsituation belastet viele Familien und kann bei Menschen jeden Alters zu Stress und Problemen führen. Im Folgenden finden Sie / findet ihr Anlaufstellen, die ein offenes Ohr für Sorgen und Nöte haben und Ihnen / euch mit ihrem Rat zur Seite stehen.

- **BDP-Corona-Hotline: 0800 777 22 44**

Um die Bevölkerung im Umgang mit der Corona-Krisensituation aktiv zu unterstützen, hat der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen die BDP-Corona-Hotline eingerichtet. Die anonyme Hotline ist für die kommenden Wochen täglich geschaltet. Sie erreichen die Hotline täglich von 8:00 - 20:00 Uhr. Realisiert wird diese durch den ehrenamtlichen Einsatz der Mitglieder des BDP.

- **TelefonSeelsorge: 0800-1110111 / 0800/111 0 222 / 116 123**

Ein kostenloses Angebot der Evangelischen Kirche und der Katholischen Kirche für Menschen jeden Alters. Wem das Sprechen über die eigenen Sorgen schwer fällt, die / der kann über die Website <https://online.telefonseelsorge.de/> auch per Email oder Chat mit einer Seelsorgerin bzw. einem Seelsorger in Kontakt treten.

- Die **Nummer gegen Kummer** bietet anonym und kostenlos Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern und andere Erziehungspersonen.

Das **Kinder- und Jugendtelefon** ist unter der **116 111** montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr erreichbar. Wer lieber schreibt als zu sprechen, kann die Beratung auch per Chat oder Email (https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in) in Anspruch nehmen.

Für Eltern und andere Erziehende sind die Beraterinnen und Berater montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und zusätzlich dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr am **Elterntelefon** unter der **0800 - 111 0 550** erreichbar.

- Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. bietet Jugendlichen auf <https://jugend.bke-beratung.de/> anonym und kostenfrei Online-Beratung per Forum, Chat und Mail bei kleinen und großen Sorgen.
- Auf <https://www.internetseelsorge.de/> kann man unabhängig vom eigenen Alter Seelsorge online in Form eines Mail-Dialogs in Anspruch nehmen.