

# **Gemeinsam zu Hause in Zeiten von Corona:**

## **Links und Telefonnummern**

### **für Familien und junge Menschen**

Tipps für Eltern, wie Kindern die Situation erklärt werden und was Kindern helfen kann, finden Sie auf den Seiten des Bundesgesundheitsministeriums:

[https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3\\_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung\\_COVID-19\\_Tipps\\_fuer\\_Eltern.pdf](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/3_Downloads/C/Coronavirus/Handreichung_COVID-19_Tipps_fuer_Eltern.pdf)

## **1. Familie unter sich? – Ideen und Tipps für den Tag**

### **Schule zu Hause**

Der Deutsche Bildungsserver ist das vom Bund und den Ländern getragene Informationsportal zum deutschen föderalen Bildungswesen. Er gibt einen Überblick über zahlreiche kostenlose digitale Lernangebote für die Grundschule und die Sekundarstufe unter <https://www.bildungsserver.de/Digitales-Lernen-zuhause-12754-de.html#>.

„Planet Schule“ als Gemeinschaftsprojekt von SWR und WDR bietet mediengestütztes Lernen unter <https://www.planet-schule.de/>, das durch Sonderprogramme im WDR und SWR unterstützt wird.

### **Freizeit in Zeiten von wenig Kontakten**

UNICEF hat Ideen zum Lernen, Spielen und Basteln zusammengestellt - damit trotz Corona-Virus ein bestmöglicher Alltag für Kinder stattfinden kann: <https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-tipps-gegen-langeweile-zuhause/212678>

Der Kinderschutzbund Landesverband NRW stellt unter <https://menschenskinder-nrw.de/was-koennen-familien-trotz-corona-unternehmen/> Ideen vor, was Familien in Zeiten von Corona unternehmen können.

Der gemeinsame Kinderkanal von ARD und ZDF „KiKa“ will online und im TV alles für eine Bewältigung der Situation bieten, von Tipps gegen die Langeweile bis zum Liveaustausch mit Zuschauerinnen und Zuschauern: <https://www.kika.de/gemeinsam-zuhause/index.html>

SCHAU HIN! hat Tipps und Empfehlungen für Familien zur Mediennutzung zusammengefasst unter <https://www.schau-hin.info/corona-krise>.

## 2. Fragen und Sorgen? Beratungsangebote für Eltern & Kinder

Das Bundesfamilienministerium hat Informationen zu finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten zusammengestellt:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie/finanzielle-unterstuetzung>

### Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge erreichen Sie rund um die Uhr und kostenfrei unter der Rufnummer 080 111 0 111 oder 0800 111 0 222. Zudem besteht die Möglichkeit von Mail- und Chatberatung: <https://www.telefonseelsorge.de/>

Das Muslimische SeelsorgeTelefon (MuTeS) ist rund um die Uhr unter der Nummer 030 443 509 821 zu erreichen, <http://www.mutes.de/home.html>.

### Beratung für Eltern

Das Elterntelefon für Mütter und Väter, die sich anonym beraten lassen wollen, ist unter der kostenlosen Rufnummer 0800 111 0 550 montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr erreichbar.

<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. bietet eine anonyme und kostenfreie Elternberatung per Mail oder Chat unter <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

### Beratung für Schwangere

Schwangere in Not können sich unter der Nummer 0800 40 40 020 rund um die Uhr kostenlos, mehrsprachig und anonym beraten lassen. Zudem besteht die Möglichkeit der Online-Beratung. <https://schwanger-und-viele-fragen.de/de/>

### Beratung für Kinder und Jugendliche

Das Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer ist von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr kostenfrei vom Festnetz und Handy unter der Rufnummer 116111 zu erreichen. Die Beratung ist anonym. Zudem besteht die Möglichkeit der Online-Beratung. <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. bietet eine anonyme und kostenfreie Jugendberatung per Mail oder Chat unter <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

## Beratung für Familien und junge Menschen in den Hilfen zur Erziehung

Die Ombudschaft Jugendhilfe NRW ist eine unabhängige, externe Beratungs- und Beschwerdestelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die einen Anspruch auf Leistungen nach dem SGB VIII haben und sich bei der Leistungsgewährung oder Hilfedurchführung nicht ausreichend beteiligt oder beraten fühlen. Sie ist telefonisch dienstags 10-12 Uhr und donnerstags 13:30-15:30 Uhr erreichbar unter der Nummer 0202 29536776 und unter <https://ombudschaft-nrw.de/ueber-uns-beratung/>.

Für die spezifische Lebenssituation von Care Leavern (jungen Menschen aus der stationären Jugendhilfe) stellt CareHOPE das Onlineberatungsangebot bis zum 19.04.2020 erweitert zur Verfügung unter <https://www.jugend-hilfe-studiert.de/home.html>.

### 3. Hilfe bei Gewalterfahrung

Das **Hilfetelefon Sexueller Missbrauch** ist kostenfrei und anonym unter der Rufnummer 0800/22 55 530 Montag, Mittwoch und Freitag von 9 bis 14 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag von 15 bis 20 Uhr erreichbar. <https://beauftragter-missbrauch.de/hilfe/hilfetelefon>

Zudem hat das Hilfetelefon ein Online-Beratungsangebot für Jugendliche unter <https://nina-info.de/save-me-online//>.

Das **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen** ist ein Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben und rund um die Uhr, kostenfrei, anonym und in mehreren Sprachen unter der Rufnummer 08000 116 016 erreichbar. Auch Online-Beratung ist möglich. <https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html>

Informationen zum Thema häusliche Gewalt speziell für Kinder und Jugendliche stellt Frauen helfen Frauen Dortmund e. V. zur Verfügung unter <https://www.kidsinfo-gewalt.de/de>.

Auf den Seiten „**Stärker als Gewalt**“ des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend finden sich weitere Übersichten über:

- **Hilfe- und Beratungsstellen für Frauen** unter <https://staerker-als-gewalt.de/hilfe-finden/uebersicht-angebote-frauen>
- **Hilfe- und Beratungsstellen für Männer** unter <https://staerker-als-gewalt.de/hilfe-finden/uebersicht-angebote-maenner>

- **Beratungsangebote für Täter und Täterinnen** unter <https://staerker-als-gewalt.de/hilfe-finden/uebersicht-angebote-taeter-und-taeterinnen>

#### **4. Hilfe im Notfall vor Ort**

Die Polizei erreichen Sie unter 110, Rettungsdienst und Feuerwehr unter 112.

Das örtliche Jugendamt (Kreisjugendamt Oberbergischer Kreis) erreichen Sie unter **02261 88-5198**