

## Unterstützungsmöglichkeiten in Zeiten von Corona: Übersicht über innerschulische und außerschulische Hilfsangebote

### Schülerinnen und Schüler, Eltern und Betriebe können sich in Notlagen vertrauensvoll wenden an:

- jede **Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens**

- die kommissarische **Beratungslehrkraft:**

**Roman Christa**

Tel.: 0941-507-3055 (Sekretariat)

Mail: [christa.roman@schulen.regensburg.de](mailto:christa.roman@schulen.regensburg.de)

- die zuständige **Schulpsychologin**

**Christiane Altehenger, StDin**

Zentrale **Schulpsychologin** für berufliche Schulen

Sprechzeit: Dienstag, Mittwoch, Donnerstag

Tel.: 0941-22036 (Sekretariat)

Mail: [altehenger@sbopf.de](mailto:altehenger@sbopf.de)

- die **Jugendsozialarbeiterinnen (JaS)** an der Schule

**Nicole Barth**

**Dipl.Soz.Päd (FH)**

Abteilungen 2,3,6

Tel: 0941/507-3044

0170/6350207

Mail: [barth.nicole@regensburg.de](mailto:barth.nicole@regensburg.de)

**Cornelia Meichel**

**Dipl.Soz.Päd (FH)**

Abteilungen: 1,4,5,6

Tel: 0941/507-4290

0151/15949260

Mail: [meichel.cornelia@regensburg.de](mailto:meichel.cornelia@regensburg.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:

- **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

- **ärztlicher Bereitschaftsdienst**

bundesweite Tel.: 116117

- **niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie**

Ärztensuche 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 (Bundeskongferenz für Erziehungsberatung e.V.)**

<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Beratung bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung

### **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)