

Adressen und Links: Angebote bei Sorgen und Problemen

Hier finden Sie Anlaufstellen, an die Sie sich bei Schwierigkeiten und Sorgen wenden können. Auch diese Hinweise werden fortlaufend ergänzt auf dem Bildungsserver unter <https://schuleonline.bildung-rp.de/unterstuetzung-fuer-eltern-und-schueler.html>.

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 (BDP) die BDP-Corona-Hotline eingerichtet. Die anonyme Hotline ist für die kommenden Wochen täglich geschaltet. Sie erreichen die Hotline täglich von 8 bis 20 Uhr. Realisiert wird diese durch den ehrenamtlichen Einsatz der Mitglieder des BDP:

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/corona/bdp-corona-hotline.html>

Telefon-Seelsorge: 0800-1110111 / 0800-111 0 222 / 116 123

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

- Auf <https://www.internetseelsorge.de/> kann man unabhängig vom eigenen Alter Seelsorge online in Form eines Mail-Dialogs in Anspruch nehmen.

Nummer gegen Kummer: 116 111

- Die Nummer gegen Kummer bietet anonym und kostenlos Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern und andere Erziehungspersonen. Das Kinder- und Jugendtelefon ist montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr erreichbar. Wer lieber schreibt als zu sprechen, kann die Beratung auch per Chat oder Email in Anspruch nehmen:

https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in

- 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.

Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung e.V.

- 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.

Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": 08000 116 016

- Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Unter der Nummer **08000 116 016** und via Online-Beratung werden Betroffene aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung unterstützt – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte werden anonym und kostenfrei beraten.

Schulpsychologische Beratungszentren

- Schulpsychologinnen und Schulpsychologen der 14 Schulpsychologischen Beratungszentren in Rheinland-Pfalz beraten alle am Schulleben Beteiligten zu pädagogisch-psychologischen Fragestellungen: Lehrende, Lernende und deren Eltern, Schulleitung und die Schule als System. Die Kontaktdaten der Schulpsychologischen Beratungszentren finden sie hier:

<https://schulpsychologie.bildung-rp.de/schulpsychologische-beratungszentren.html>

Leibniz-Institut für Resilienzforschung

- Auf der Homepage des **Leibniz-Instituts für Resilienzforschung** finden Sie Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit, diese werden ergänzt mit hilfreichen Videos und online-Übungen:

<https://lir-mainz.de/news/coronavirus-pandemie-empfehlungen-zur-staerkung-der-psychischen-gesundheit>