

HILFREICHES IN CORONA-ZEITEN...(und auch sonst!)

„Hotlines“

- **"Nummer gegen Kummer"** (www.nummergegenkummer.de)
 - bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern und ist unter **116 111** zu erreichen – montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr. Weiterhin besteht die Möglichkeit **per Chat Beratung** zu erhalten.
- **Elterntelefon** (<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>)
 - Hier erhalten Mütter und Väter ggf. anonym konkrete Tipps unter **0800 111 0550**, montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr.
- **Telefonseelsorge** (www.telefonseelsorge.de)
 - Allgemeine Anlaufstelle für Sorgen. Erreichbar per Telefon, Mail und Chat
- **Muslimisches Seelsorgetelefon**
 - MuTeS steht allen Menschen in seelischen Notlagen unter der Nummer **030/ 44 35 09 821** an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr offen. Die ehrenamtlichen muslimischen Telefonseelsorgerinnen und Telefonseelsorger beraten anonym und kostenlos (bis auf die üblichen Festnetzgebühren). Die Beratungen sind immer in Deutsch und dienstags in Türkisch.
- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**
 - Das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Unter der Nummer **08000 116 016** bietet es Frauen aller Nationalitäten eine 24-Stunden-Beratung an. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte werden anonym und kostenfrei beraten. Die Beratung erfolgt durch qualifizierte Fachkräfte mehrsprachig und barrierefrei

Links

- **Caritas Onlineberatung**
 - <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung> Beratung zu vielen versch. Themen, u.a. Eltern und Familie, psychische Erkrankungen, uvm.
- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ (Chatberatung)**
 - Das Hilfetelefon bietet zudem eine Chatberatung und E-Mail-Beratung auf Deutsch unter www.hilfetelefon.de. Träger des Hilfetelefons ist das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben.
- **Klicksafe Corona Spezialseite**
 - <https://www.klicksafe.de/corona/> Informationen zum Umgang mit Panikmache und Fake-News; Tipps für Eltern und Lehrende in Bezug auf „zu Hause lernen mit Medien“; Vorstellung von Hausaufgabenapps; uvm.
- **Känguru-Online** Stadtmagazin für Familien im Köln-Bonner-Raum
 - <https://www.kaenguru-online.de/> bietet z.B. Aktionsideen für Familienausflüge in die Natur, Bastelideen, Hygieneinfos, Tipps zur Gesprächen mit Kindern (z.B. über ihre etwaigen Ängste), Online Spiele für Kinder, uvm.
- **KidKit** (<https://www.kidkit.de/>)
 - Hilfeseite für Kinder- und Jugendliche die seitens des Elternhauses Gewalt und/oder Missbrauch erfahren, deren Eltern von Sucht und/oder psychischen Erkrankungen betroffen sind
- **Youth-Life-Line** (<https://www.youth-life-line.de/>) –Beratung für suizidgefährdete Jugendliche
- **nethelp4u** (<https://www.nethelp4u.de/>) - Beratung von Jugendliche für Jugendliche
- **Sammlung** von Möglichkeiten der Beratung per Telefon und Mail:
<https://www.fideo.de/fuer-familie-freunde/hilfe/telefon-und-mailberatung/>

Apps

- Krisenkompass (<https://www.telefonseelsorge.de/?q=node/7686>)

- „ein Notfallkoffer für die Hosentasche“. Schwerpunktthema ist Suizidgefahr. Viele hilfreiche Tipps und Vorgehensweisen für Betroffene, Angehörige, sich Sorgende, etc.