

Hier finden Sie Anlaufstellen, an die Sie sich bei Schwierigkeiten und Sorgen wenden können:

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.

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.

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>.

Hier finden Sie Anregungen, um die Zeit in der Familie aktiv zu gestalten sowie Tipps zu finanziellen Hilfen und zur Betreuung von Kindern:

<https://www.bildungserver.de/Kinderbetreuung-in-der-Corona-Krise-12757-de.html>

Das Coronavirus kindgerecht erklärt:

<https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>

Informationen zur kindgerechten Kommunikation über das Coronavirus:

<https://www.unicef.de/informieren/aktuelles/blog/coronavirus-acht-tipps-mit-kindern-darueber-zu-sprechen/212392>

Beschäftigungsideen für Kinder und Tipps für das Homeoffice mit Kindern:

<https://www.familie.de/kleinkind/kinderspiele/>

Hier finden sich kreative Ideen zum Basteln, Singen und Spielen, sowie Tipps und Tricks für Familien in dieser besonderen Zeit:

<https://familienzeit.bistumlimburg.de/>

Auch die Hilfenetzwerke im Bistum sind unterstützenswert:

www.hilfe-netzwerk.bistumlimburg.de