



ALBERTUS MAGNUS
GYMNASIUM

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

I. Kinder/Jugendliche und Eltern können sich in Notlagen innerschulisch wenden an:

jede Lehrerin/jeden Lehrer des Vertrauens
die Verbindungslehrkräfte Frau Platzer und Herr Steinbacher
die Beratungslehrkraft der Schule Frau Winkler
die zuständige Schulpsychologin Frau Scharl

*Eine Kontaktaufnahme kann über Teams erfolgen oder über die dienstlichen
Mailadressen, weitere Kontaktdaten finden sich auch auf den Aushängen und auf
der Homepage.*

Unterstützung bietet auch die Staatliche Schulberatungsstelle für die Oberpfalz
unter Tel: 0941/22036 bzw. info@sbopf.de

II. außerschulische Unterstützung für Schülerinnen und Schüler:

- Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“: Tel.: 116 111 bzw. 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 (Bundeskongferenz 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 (Onlineberatung: 24 h)

Albertus Magnus Gymnasium Regensburg

Humanistisches und Neusprachliches Gymnasium – Naturwissenschaftlich-technologisches Gymnasium

- Telefonseelsorge: Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222
Die Telefonseelsorge ist 24 Stunden erreichbar.
- U 25 Freiburg: www.u25-freiburg.de (anonyme Mailberatung bei Krisen und Suizidgedanken)

III. Außerschulische Unterstützung für Eltern und Erziehungsberechtigte:

- die Erziehungsberatungsstellen:
 - Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern: Ostengasse 31, 93047 Regensburg, Tel: 0941 799820.
 - Psychologische Beratungsstelle Diakonie: Prüfeninger Str. 53, 93049 Regensburg, Tel: 2977111.
 - Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle: Richard-Wganer-Str. 20, 93055 Regensburg, Tel: 0941 507 2762
- Kliniken in der Oberpfalz
Kinder- und Jugendpsychiatrie am Bezirksklinikum (BKH): 0941 941 4004
- Sozialpädiatrisches Zentrum (SPZ) Kinderzentrum St. Martin, Regensburg: 0941 465020
- ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116117
- niedergelassene Kinderärzte und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie
- Psychologische Psychotherapeuten: Koordinationsstelle Psychotherapie unter Tel.: 0921/787765-40410
- bke-Onlineberatung für Eltern (Bundeskongress für Erziehungsberatung e.V.)
<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- 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 von Montag - Freitag von 9 – 17 Uhr; zusätzlich Dienstag und Donnerstag bis 19 Uhr
- Krisendienst Horizont: Tel.: 0941/58181 bzw. www.krisendienst-horizont.de
Hilfe bei Suizidgefahr

IV. Weitere hilfreiche Informationen 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
- 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. 11 Tipps, mit denen Sie Ihrem Kind helfen können
- Mediennutzung zu Haus: <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: Tel.: 089 / 997 40 90 20; Chat-Beratung auf der Webseite <https://www.aetas-kinderstiftung.de/coronavirus>; E-Mail an: beratung@aetas-kinderstiftung.de
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

Zusammengestellt mit Materialien der Schulberatungsstellen von M. Scharl (Stand: 22.02.2021)