



# HERAUSFORDERUNG CORONA – Hilfreiches per Telefon und Internet

Eine Zusammenstellung von Telefonnummern,  
Kontaktmöglichkeiten und Onlineadressen für Familien.  
Dezember 2020

Amt für Soziale und Psychologische Dienste  
Landratsamt Ortenaukreis

## Direkte und telefonische Beratung vor Ort

Die persönlichen Beratungen finden unter Einhaltung der AHA-Regeln (Abstand, Hygiene und Alltagsmaske) statt. Beratungsstellen öffentlicher und freier Träger bieten neben dem persönlichen Gespräch in der Regel auch telefonische Beratungen an.

Die passende Beratungsstelle finden Sie über folgende Suchmöglichkeiten:

- Psychologische Beratungsstellen für Eltern, Kinder und Jugendliche:  
Fachstellen Achern, Kehl, Lahr: [www.ortenaukreis.de](http://www.ortenaukreis.de)  
Fachstelle Haslach [www.caritas-wolfach.de](http://www.caritas-wolfach.de)  
Fachstelle Offenburg: [www.caritas-offenburg-kehl.de](http://www.caritas-offenburg-kehl.de)
- Fachstelle Frühe Hilfen im Ortenaukreis: [www.fruehe-hilfen-ortenau.de](http://www.fruehe-hilfen-ortenau.de)
- Erziehungs- und Familienberatungsstellen: [www.bke.de](http://www.bke.de)
- Beratungsstellen mit verschiedenen Schwerpunkten: [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de)
- Anlaufstellen Frühe Hilfen: [www.elternsein.info/suche-fruehe-hilfen](http://www.elternsein.info/suche-fruehe-hilfen)
- Schreiambulanzen: [www.elternsein.info/suche-schreiambulanzen](http://www.elternsein.info/suche-schreiambulanzen)
- Schwangerschaftsberatungsstellen: [www.familienplanung.de](http://www.familienplanung.de)
- Kommunale Soziale Dienste im Ortenaukreis: [www.ortenaukreis.de](http://www.ortenaukreis.de)
- Ortenauer Verein gegen sexuelle Gewalt an Kindern und Erwachsenen: [www.aufschrei-ortenau.de](http://www.aufschrei-ortenau.de)
- Kinderschutzambulanz: [www.kinderklinik.ortenau-klinikum.de](http://www.kinderklinik.ortenau-klinikum.de)
- Jugendamt Ortenaukreis: [www.ortenaukreis.de](http://www.ortenaukreis.de)
- Schulpsychologische Beratungsstelle: [www.schulamt-offenburg.de](http://www.schulamt-offenburg.de)
- Suchthilfenetzwerk Ortenaukreis: [www.suchthilfenetzwerk.ortenaukreis.de](http://www.suchthilfenetzwerk.ortenaukreis.de)
- Jugend und Drogenberatung: [www.bw-lv.de](http://www.bw-lv.de)

## Online-Beratungen und Telefonberatungen überörtlich

Eine Alternative zur Beratung vor Ort sind insbesondere in der Corona-Zeit die kostenlosen und anonymen Online-Beratungen und Telefonberatungen verschiedener Träger.

### ***Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung (bke)***

Die Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. (bke) berät Eltern unter [www.eltern.bke-beratung.de](http://www.eltern.bke-beratung.de). Die Fachkräfte informieren auch über die Angebote der Frühen Hilfen, wie Familienhebammen oder Familienkinderkrankenschwestern.

Die pädagogischen und psychologischen Fachkräfte sind immer auch in einer Erziehungsberatungsstelle tätig. Per Mail und im Einzelchat begleiten sie Eltern auch bei komplexen Problemen.

Die Fachkräfte moderieren zudem Gruppen- und Themenchats. Mails werden werktags innerhalb von 48 Stunden beantwortet.

### ***Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“***

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden des Elterntelefons der Nummer gegen Kummer e. V. sind auf die Beratung von Eltern spezialisiert. Sie informieren Schwangere und Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren zu Fragen der Frühen Hilfen: **[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)**

Das Elterntelefon berät bundesweit anonym und kostenlos unter der Nummer **0800 111 0 550**

### ***Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA)***

Die Telefonberatung der BZgA zur seelischen Gesundheit während der Corona-Zeit ist unter der Nummer **0800 2322783** erreichbar. Mehr Infos zu den Sprechzeiten unter: **[www.bzga.de/service/infotelefone/](http://www.bzga.de/service/infotelefone/)**

## **Online- und Telefonberatungen freier und kirchlicher Träger**

### ***Online-Beratung der Caritas***

Der katholische Wohlfahrtsverband Caritas bietet für Jugendliche, junge Erwachsene, Frauen, Männer und Paare vielfältige Beratungsmöglichkeiten:

- Eltern und Familien
- Kinder und Jugendliche
- Schwangerschaft
- U 25 Suizidprävention

Sie können ihre Fragen und Anliegen per Mail versenden unter **[www.caritas.de](http://www.caritas.de)**. Die Fachkräfte der Online-Beratung antworten spätestens innerhalb von 48 Stunden.

### ***Online-Beratung der Diakonie***

Über das Hilfeportal der Diakonie, dem sozialen Dienst der evangelischen Kirchen, können Schwangere und Familien Online-Beratungen der Diakonie in ihrer Nähe finden. Die Online-Beratungen sind kostenlos und vertraulich. Sie erfolgen über ein besonders geschütztes Webmail-Formular **[www.hilfe.diakonie.de](http://www.hilfe.diakonie.de)**

### ***Katholische EFL-Beratungsstelle***

Auf der Internetseite **[www.freiburg.onlineberatung-efl.de](http://www.freiburg.onlineberatung-efl.de)** wird Onlineberatung (Einzel- oder Gruppenchat), Video- und Telefonberatung, als auch vor Ort Beratung angeboten. Der Tätigkeitsbereich erstreckt sich über Paar-, Familien- und persönliche Konflikte.

### ***Online-Beratung donum vitae***

Die Online-Beratung von donum vitae richtet sich insbesondere an Mütter und Väter in der Schwangerschaft und nach der Geburt. Sie erfolgt durch qualifizierte Beraterinnen. Die Beantwortung der Anfragen erfolgt in der Regel innerhalb von 48 Stunden, an Wochenenden innerhalb von 72 Stunden. Der Kontakt erfolgt über ein geschütztes Formular auf **[www.donumvitae-onlineberatung.de](http://www.donumvitae-onlineberatung.de)**

### ***Telefonseelsorge***

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden der Telefonseelsorge sind rund um die Uhr unter den Nummern **0800 111 0 111** und **0800 111 0 222** erreichbar. Sie beraten Menschen mit Sorgen oder in Krisensituationen anonym und kostenlos. Die Telefonseelsorge bietet auch eine Mailseelsorge und Chatseelsorge an unter: **[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)**. Träger der Telefonseelsorge sind die Evangelische Kirche und die Katholische Kirche in Deutschland.

### ***Muslimisches Seelsorgetelefon***

Das Muslimische Seelsorgetelefon MuTeS steht allen Menschen in seelischen Notlagen unter der Nummer **030/44 35 09 821** 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, am Dienstag in Türkisch. Nach Absprachen sind auch Beratungen in Arabisch, Urdu, Französisch, Englisch und Bosnisch möglich. Träger von MuTeS ist Islamic Relief Deutschland e. V. Informationen unter: **www.mutes.de**

### ***Beratungshotline der Zentralwohlfahrtsstelle der Juden***

Die Beratungshotline der Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland e. V. berät junge Familien, insbesondere jüdischen Glaubens, unter der Telefonnummer **069/94 43 71-63**. Die Beratung ist bis auf die üblichen Festnetzgebühren anonym und kostenlos).

## **Gewalt gegen Frauen**

### ***Hilfetelefon, E-Mail- und Chatberatung „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.

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.

### ***Internetberatung Sozialdienst katholischer Frauen – Gewalt gegen Mädchen und Frauen***

Die Internetberatung **www.gewaltlos.de** richtet sich an Mädchen und Frauen, die von Gewalt betroffen sind. Der Chat ist rund um die Uhr geöffnet und berät kostenfrei und anonym. Träger der Internetberatung ist der Verein Gewaltlos.de e.V. Ihm gehören 34 Vereine des Sozialdienstes katholischer Frauen (SkF) aus ganz Deutschland an.

### ***Behandlungsinitiative Opferschutz***

Die Internetseite **www.bios-bw.com** bietet unter der Telefonnummer **08007022240** kostenlose Beratung für diejenigen an, die Angst haben, gewalttätig gegenüber Familienangehörigen zu werden, oder die befürchten, einen sexuellen Übergriff an einem Kind zu begehen.

## Migrationsberatung

**www.mbeon.de** ist ein digitales Beratungsangebot für erwachsene Zugewanderte. Über eine App können sich Zugewanderte in Deutsch, Englisch, Russisch und Arabisch anonym und kostenlos beraten lassen. Die qualifizierten Beraterinnen und Berater sind in einer Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderinnen und Zuwanderer (MBE) bei verschiedenen Trägern beschäftigt. Das Projekt wurde unter der Federführung des Deutschen Roten Kreuzes (DRK) entwickelt.

## Krisen und Suizidgefahr

**www.youth-life-line.de** ist eine Online-Beratung speziell für Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre in akuten Krisen und bei Suizidgefährdung. Sie bieten anonyme und persönliche Peer zu Peer Begleitung an, d.h. dass die Beratung durch gleichaltrige Jugendliche erfolgt.

**www.u25-freiburg.de** ist eine Beratungsstelle die Mailberatungen zum Thema Suizid anbieten. Bei der Mailberatung wird man von gleichaltrigen Ehrenamtlichen beraten. Für Menschen aus dem Raum Freiburg ist ebenfalls eine persönliche Beratung möglich.

## Drogenberatungen

**www.drugcom.de** ist eine Informations- und Beratungsseite über Drogen und Abhängigkeit. Sie bietet zu den verschiedensten Drogen individuelle Online-Beratung an.

**www.quit-the-shit.net** ist ein Informations- und Beratungsservice für Cannabiskonsumtinnen und -konsumenten. Sie bietet unter anderem ein Onlineentwöhnungsprogramm an.

**www.null-alkohol-voll-power.de** ist eine Informations- und Beratungsseite über Alkoholkonsum und seine Folgen. Über die Sucht- und Drogenhotline kann man ebenfalls auf telefonische Beratung zurückgreifen: **02 21-89 20 31**

**www.feelok.de** ist eine Informationsseite für Jugendliche und Lehrpersonen. Sie arbeitet dabei mit dem Baden-Württembergischem Landesverband für Prävention und Rehabilitation zusammen, und bietet anonyme Online-Beratung zum Thema riskanter und abhängiger Gebrauch von Suchtmitteln an.

## Sexualität und Schwangerschaft

**www.schwanger-unter-20.de** ist eine Seite die kostenlose Beratung für junge schwangere Frauen und dessen Lebensgefährten anbietet. Die Beratungsform reicht von Online Beratung per Kontaktformular (Einzel- und Gruppenchat), über telefonische Beratung bis hin zur persönlichen Beratung vor Ort.

**www.schwanger-und-viele-fragen.de** Das Hilfetelefon „Schwangere in Not“ des Bundesfamilienministeriums ist unter der Nummer **0800 40 40 020** rund um die Uhr für Schwangere erreichbar. Qualifizierte Beraterinnen beraten anonym und kostenlos, bei Bedarf auch in 18 Sprachen. Das Hilfetelefon bietet auch eine Online-Beratung an.

**www.liebe-lore.de** Die AWO Niederrhein e.V. bietet die Möglichkeit, mit ausgebildeten Beraterinnen und Beratern anonym, vertraulich und kostenlos unter [www.liebe-lore.de](http://www.liebe-lore.de) zu Fragen zu Sexualität, (ungewollter) Schwangerschaft, Partnerschaft, STI und Verhütung zu chatten. Sprechzeiten sind (da fehlen die Sprechzeiten):

**www.loveline.de** ist ein Jugendportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA. Hier können Jugendliche per Mail Fragen rund um das Thema Sexualität und Liebe loswerden. Die Fragen und Antworten werden in das Portal gepostet, so dass sie auch für andere Jugendliche zugänglich sind.

## Essstörungen

**www.bzga-essstoerungen.de** bietet Informationen und Hilfe rund um das Thema Essstörungen. Die Beratung reicht über telefonische Beratung (**0221 892031\***) bis hin zur persönlichen Beratung in ihrer Beratungsstelle vor Ort. \*Preise entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz

## Information für Eltern, Familien und Senioren

### **Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugendliche - Informationen zu staatlichen Hilfen und Serviceangeboten, Unterstützung gegen Gewalt und Anregungen für Familien**

Das Bundesfamilienministerium gibt unter **www.bmfsfj.de** aktuelle Informationen über finanzielle Unterstützungen wie Notfall-KiZ, Kinderbetreuung und Hilfen in Krisensituationen.

Auf der Seite **www.staerker-als-gewalt.de** informiert das Ministerium, wie zunehmendem Stress und Belastung begegnet und das Risiko der Zunahme häuslicher Gewalt reduziert werden kann. Hier werden auch Personen informiert und unterstützt, die sich zu Hause nicht sicher fühlen oder anderen helfen möchten.

Auf der Seite **www.zusammengegencorona.de** finden Eltern neben vielen Informationen zur Pandemie auch Anregungen, wie sie zum Beispiel Herausforderungen in der Familie bewältigen können.

Unter der Nummer **030-20179131** erhalten pflegende Angehörige anonyme und vertrauliche Beratung.

### **Nationales Zentrum Frühe Hilfen (NZFH)**

Mit der Seite **www.elternsein.info** wendet sich das Nationale Zentrum Frühe Hilfen (NZFH) an Mütter, Väter und alle, die Kinder erziehen oder betreuen. Eltern können über eine Suchfunktion Kontaktdaten von Angeboten Früher Hilfen in ihrer Nähe finden sowie Angebote, die telefonisch oder online beraten.

Neu auf **www.elternsein.info**: Übersicht über professionelle und ehrenamtliche Beratungsmöglichkeiten für Eltern per Telefon oder online, um Mütter und Väter auch während "Corona-Zeiten" zu unterstützen.

### **Das Silbertelefon**

Auf der Seite [www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org) wird ein Hilfetelefon für Menschen über 60 angeboten. Vielen Älteren gehen in der gegenwärtigen Krise wichtige Sozialkontakte verloren, daher steht die Hotline mit Rat und einem offenen Ohr zur Verfügung. Das Silbertelefon ist kostenlos unter der Telefonnummer **08004708090** zu erreichen.

## **Weitere Links und Themen**

### **Deutsche Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe**

Informiert unter anderem über Kreissaalempfehlungen: [www.dggg.de](http://www.dggg.de)

### **Paul-Ehrlich-Institut**

Hier finden Sie alle Informationen rund um das Thema Corona und Impfstoffentwicklung:  
<https://www.pei.de/DE/newsroom/dossier/coronavirus/coronavirus-node.html>

### **Robert-Koch-Institut**

Hier finden Sie alle notwendigen Informationen über Corona, Fallzahle und Infektionsschutzmaßnahmen: [www.rki.de](http://www.rki.de)

### **Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe**

Auch hier finden Sie ausführliche Informationen über die Pandemie: [www.bbk.bund.de](http://www.bbk.bund.de)

### **Rund ums Thema Schule**

<https://www.elternsein.info/beratung-anonym/anonym-kostenlos/corona-zeiten-beratung-jetzt-fuer-eltern/>

Schulfernsehen und Lernvideos:

<https://www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/schulfernsehen/index.html>

<https://www.swr.de/swraktuell/swrfernsehen-aenderung-kinder-100.html>

### **Kindgerechte Erklärungen für Corona**

Unter diesem Link finden Sie ein Video mit kindgerechter Erklärung der Corona Pandemie:  
[https://www.youtube.com/watch?v=\\_kU4oCmRFTw](https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw)

Auf dieser Kinderseite finden Kinder Informationen, Quiz, Austauschforen und vieles mehr zum Thema Corona:

<https://seitenstark.de/kinder/thema-der-woche/coronavirus>

[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de) ist eine Internetseite für den sicheren Umgang mit den Medien für Kinder und Jugendliche

## **Umgang mit Medien**

Außerdem flimmert „Die Sendung mit der Maus“ nun täglich über den Bildschirm.

Die Initiative „Schau hin“ sammelt auf ihren Seiten Tipps zum kreativen Umgang mit Medien. Wer gemeinsam ein Video drehen oder gar programmieren lernen möchte, findet hier viele Infos:

**[www.schau-hin.info/tipps-regeln/ideen-fuer-kreative-mediennutzung](http://www.schau-hin.info/tipps-regeln/ideen-fuer-kreative-mediennutzung)**

**[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)** ist eine Internetseite für den sicheren Umgang mit den Medien für Kinder und Jugendliche

## **Ideen gegen Corona - Lagerkoller**

Den Alltag mit Kindern abwechslungsreich zu gestalten kann anstrengend sein, gerade in Zeiten, in denen die Ausweichmöglichkeiten nach draußen beschränkt sind. Auf dieser Seite finden Sie Ideen und Anregungen:

**[www.geborgen-wachsen.de/2020/03/14/familienalltag-zu-hause-gestalten/](http://www.geborgen-wachsen.de/2020/03/14/familienalltag-zu-hause-gestalten/)**

Kinder haben auch in Krisenzeiten einen ausgeprägten Bewegungsdrang. Der Basketball-Club „Alba Berlin“ bietet täglich Sportunterricht auf seinem Youtube-Kanal. Für jede Altersgruppe soll etwas dabei sein. Infos gibt es auf **[www.albaberlin.de](http://www.albaberlin.de)**.

Der Naturschutzbund Deutschland gibt Hinweise, wie Kinder auch in der Wohnung zu Naturforschern werden können:

**[www.nabu.de/wir-ueber-uns/organisation/naju/27793.html](http://www.nabu.de/wir-ueber-uns/organisation/naju/27793.html)**

Viele Illustrator\*innen stellen jetzt ihre Ausmalvorlagen kostenlos im Netz zur Verfügung. Wem also die Zeichenideen so langsam ausgehen, findet hier Druckvorlagen und neue Inspiration:

**[www.illustratoren-gegen-corona.de](http://www.illustratoren-gegen-corona.de)**

## **Spieltipps für Säuglinge und Kleinkinder im Internet**

**<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/0-12-monate/spielen-von-babys/>**

**<https://www.kindergesundheit-info.de/themen/spielen/alltagstipps/1-3-jahre/spiele-spielzeug/>**

**<https://www.nestling.org/spielideen-fuer-drinnen-fuehlen-matschen-sortieren/>**

**<https://www.kleinkind-online.de/index.html>**

**<https://www.elternwissen.com/familienleben/basteln-mit-kindern/art/tipp/bloss-keine-langeweile-sinnvolle-spielideen-fuer-ihr-kind.html>**

**<https://www.familie.de/baby/spielideen-fuer-babys-0-bis-6-monate/>**

## **Spielideen auf Youtube, z.B. Videos von Mama Nadja:**

Babys 0-3 Monate **<https://www.youtube.com/watch?v=sBXFZKBQaS8>**

Babys 3-6 Monate: **<https://www.youtube.com/watch?v=GZGrUAem8bc>**

Babys 6-9 Monate: **<https://www.youtube.com/watch?v=Hbiym5WSPRQ>**



## Und hier Ihre Ergänzungen und Anmerkungen:

- Kurzanleitung für eine **Familienkonferenz**: <https://muttis-blog.net/11-gute-grunde-fur-eine-familienkonferenz-mit-kleinen-kindern-kurzanleitung/>
- **corona-und-du.info**: Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche des LMU Klinikums München