

Für Jugendliche

<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Unter diesem Link findest du mehrere Angebote: entweder einen Einzelchat oder Mailberatung mit einer qualifizierten Beratungsperson, einen Gruppenchat nur mit anderen Jugendlichen oder diverse Foren. Hier hast du einen kostenlosen und vertraulichen Rahmen geboten.



NummergegenKummer



<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Hier findest du zwei verschiedene Angebote, um alles was dir akut oder schon länger auf der Seele liegt mit vertrauenswürdigen, ausgebildeten und netten Menschen zu besprechen oder einfach zu erzählen und etwas loszuwerden: entweder du nimmst durch einen Chat Kontakt auf oder du kannst auch direkt anrufen, wenn du dir

lieber einiges von der Seele "reden" möchtest.

Für Eltern

<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Die Beratung erfolgt anonym, kostenfrei und datensicher. Die bke-Elternberatung unterstützt Eltern und Familien in allen Fragen rund um die Erziehung: bei problematischen Familiensituationen, Trennung und Scheidung, Problemen des Kindes in der Kita oder Schule oder in seinem sozialen Umfeld. Neben der professionellen Beratung finden Ratsuchende auch Austausch mit gleichermaßen Betroffenen. Deshalb eignet sich das Angebot auch flankierend zur Beratung vor Ort.



<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>

Auch für Eltern stellt die „Nummer gegen Kummer“ ein Beratungsangebot zur Verfügung, um über Schwierigkeiten sprechen zu können.

- Bei Internetgefahren möchte ich mein Kind unterstützen können, die Nummer gegen Kummer hilft mir dabei. -

- Der Alltag hat mich überfordert, doch die Nummer gegen Kummer stand mit zur Seite. -

Leitlinien gegen Quarantäne-Stress

<https://www.uibk.ac.at/newsroom/angst-steigt-und-hilft-krise-zu-bewaeltigen.html.de>

https://www.bbk.bund.de/SharedDocs/Downloads/BBK/DE/Publikationen/Broschueren_Flyer/COVID_19_Tipps_fuer_Eltern.pdf?__blob=publicationFile

Ein vom Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe erstelltes Infoblatt, wie Sie Ihrem Kind die derzeitige Situation erklären und Ihr Kind in häuslicher Quarantäne unterstützen können.

