

Corona-Isolationszeit: Übersicht über Informations- und Hilfsmöglichkeiten**Telefonische Beratung/Notfallnummern (kostenlos und anonym)**

Corona-Informationshotline für hessische Bürger: 0800 55 4 666 von 8-20 Uhr

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111 (Mo.-Sa. Von 14-20 Uhr)

Kinder- und Jugendtelefon 0800 111 0 333

Telefonseelsorge 0800 111 0 111 / 0800 1110 222

Muslimische Telefonseelsorge MuTeS: 030 44 35 09 821

Telefonseelsorge in russischer Sprache (v.a. jüdisch): 030 440308 454

Krisentelefon der Psychosozialen Beratungsstelle für Geflüchtete (Uni-Frankf.): 069 798 25366
(mehrsprachig)

Elterntelefon: 0800 111 0550

Hilfetelefon "Schwangere in Not": 0800 404 0020

Sucht- und Drogenhotline 01805 31 30 31

Bei Gewalterfahrungen oder -situationen:

- Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530 (Mo., Mi., Frei.: 9-14 Uhr/Di., Do.: 15-17 Uhr)
- Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen/ häuslicher Gewalt in mehreren Sprachen: 08000 116 016 (vom Bundesministerium für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben gefördert)
- Beratungstelefon des Traumzentrums Kassel: 0561-92 19 506, Mo.-Do. von 9-17 Uhr

Telefonberatung Psycholog*innen und Psychotherapeut*innen

- Bund deutscher Psycholog*innen: Corona-Hotline 0800 777 22 44 täglich von 8-20 Uhr
- Psychotherapeut*innen des Zentrums für Psychotherapie der Uni Frankfurt für Erwachsene: 069-798 46 666, Mo.-Frei. 15-21 Uhr und Sa. & So. von 16-20 Uhr
- Psychotherapeut*innen des Zentrums für Psychotherapie der Uni Frankfurt für Kinder, Jugendliche und Eltern: 069-798 46 666, Mo.-Frei. 9-14 Uhr
- Schulpsychologisches Beratungstelefon im Schwalm-Eder-Kreis und im Landkreis Waldeck-Frankenberg: 05622-790-456

Online-Beratung für Kinder- und Jugendliche (datensicher, anonym, kostenfrei)

- www.kein-kind-alleine-lassen.de (Zugang zu Hilfen bei sexueller Gewalt)
- www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html (Chat oder E-Mail)
- www.Jugend.bke-beratung.de, für 14-21 jährige junge Menschen
- <https://ipso-care.com/home-14.html>, Online-Beratung für Geflüchtete in vielen verschiedenen Sprachen
- www.kbv.de/html/videosprechstunde.php, hier ist eine Erläuterung zum Thema „Online beim Arzt“ (.pdf) zu finden.

Online-Beratungsmöglichkeiten in verschiedenen Sprachen

- **Mehrsprachiges Krisentelefon** der Psychosozialen Beratungsstelle für Geflüchtete in Frankfurt: 069 798 25366, <https://www.fluechtlinge-mtk.de/2020/04/09/mehrsprachiges-corona-krisen-telefon-der-psychosozialen-beratungsstelle-fuer-fluechtlinge-der-uni-frankfurt/>
- <https://ipso-care.com/home-14.html>, Psychosoziale Beratung für Geflüchtete in vielen Sprachen
- Muslimische Telefonseelsorge MuTeS: 030 44 35 09 821, <http://www.mutes.de/home.html>
- Telefonseelsorge in russischer Sprache (v.a. jüdisch): 030 440308 454, <https://www.diakonie-portal.de/telefon-doweria>

Angebote der Jugendmigrationsdienste

- Deutsch: <https://www.jmd4you.de>
- Russisch: <https://www.putjwgermaniju.org>
- Türkisch: <https://www.almanyayolu.org>

Seriöse Websites mit Informationen zur Phase der Isolation wegen Covid-19

www.zusammengegencorona.de

Informationsplattform des Bundesministeriums für Gesundheit

www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus

Integrationsbeauftragte der Bundesregierung
Fortlaufend aktualisierte sichere Informationen zum Coronavirus und der Bewältigung der Situation in vielen Sprachen

www.soziales.hessen.de/gesundheits/infektionsschutz/

Informationen des Hessischen Ministeriums für Soziales und Integration zum Covid-19 in verschiedenen Sprachen

www.der-paritaetische.de/fachinfos/empfehlungen-zu-covid-19-coronavirus/

Der Paritätische Gesamtverband
Umfangreich und verständlich aufbereitete Informationen für alle stationären und ambulanten Bereiche in der Pflege, der Behindertenhilfe, der Psychiatrie, der Jugendhilfe und der Suchthilfe.

www.kbv.de/html/videosprechstunde.php

Kassenärztliche Bundesvereinigung
Hier ist eine Erläuterung zum Thema „Online beim Arzt“ (.pdf) zu finden, die erklärt, was in einer Videosprechstunde mit einem Arzt geschieht. Hier findet sich ebenfalls eine Liste zertifizierter Videodienstleister, über die eine datengeschützte Videokonferenz möglich ist.

Online-Beratung für Eltern

<p>www.kein-kind-alleine-lassen.de</p>	<p>Hier finden Kinder und Jugendliche direkten Kontakt zu Beratungsstellen und auch Erwachsene bekommen Informationen, was sie bei sexueller und anderer familiärer Gewalt in der Corona-Krise tun können.</p>
<p>www.bke-beratung.de Eltern.bke-beratung.de Jugend.bke-beratung.de</p>	<p>Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. (bke) online eine Elternberatung an, in der Fachleute auch aus dem Homeoffice beraten. Sie ist rund um die Uhr für große und kleine Sorgen und Nöte erreichbar. Auch der Austausch mit anderen Eltern ist über die Online-Beratung jeder Zeit möglich und kann der Entlastung dienen. Über die Webseite www.bke-beratung.de finden Jugendliche von 14 bis 21 Jahren und Eltern mit Kindern bis zum 21. Lebensjahr ein individuelles Online-Beratungsangebot. Die Beratung erfolgt anonym, kostenfrei und datensicher.</p>
<p>www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung</p> <p>www.dksb.d</p>	<p>Bundesweite, kostenfreie Online-Beratungsstellen</p> <p>Deutscher Kinderschutzbund Hier gibt es aktuelle Informationen für gestresste Eltern, im Umgang mit Konflikten und zur Bewältigung der Corona-Zeiten</p>
<p>www.ane.de/download/haeusliche-gewalt</p>	<p>Arbeitskreis neue Erziehung (Ane) Informationen, Rat und Kontaktadressen zum Thema Gewalt in der Familie – für Betroffene und Außenstehende. Extrabrief in 4 Sprachen: Deutsch, Türkisch, Arabisch, Russisch</p>
<p>www.dgps.de/uploads/media/Psychologische_Tipps_Corona_DG_Ps_Jacobi.pdf</p>	<p>Deutschen Gesellschaft für Psychologie Empfehlungen zum Umgang mit häuslicher Isolation und Quarantäne mit Hinweisen zum Umgang mit Kindern und bei Gewalt</p>
<p>www.baff-zentren.org/news/</p>	<p>Bundesweite Arbeitsgemeinschaft der psychosozialen Zentren für Flüchtlinge und Folteropfer Link- und Materialsammlung für Beratung und Behandlung während Covid-19. Es wird für die psychosoziale & psychotherapeutische Arbeit mit Geflüchteten Informationen bereitgestellt, wie während der aktuellen Situation Information, Beratung und Therapie ermöglicht werden kann.</p>
<p>www.elternonlinekurs.de</p>	<p>AWO-Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche / Schulpsychologie Elternkurs, an dem Eltern online, von zu Hause aus nach Anmeldung teilnehmen können. Hier werden Hilfen zum Umgang mit schwierigen Erziehungssituationen besprochen, die auf Beobachten-Einfühlen-Verstehen-Handeln basieren.</p>