

Hilfesysteme und Link-Liste für den Elternabend am 29.06.2021 am Johanna Geissmar Gymnasium Mannheim zusammengestellt von Theresa von Abel & Sandra Rausch Schulpsychologische Beratungsstelle Mannheim

Kein Anspruch auf Vollständigkeit!

SCHULPSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE MANNHEIM

Augustaanlage 67
68165 Mannheim
Telefon: 0621 – 292 4190
Email: poststelle.spbs-ma@zsl-rs-ma.kv.bwl.de

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN DER STADT MANNHEIM

Nord

Sandhofer Straße 22
68305 Mannheim

Einzugsgebiet:
Luzenberg, Sandhofen, Blumenau Schönau, Waldhof, Gartenstadt

Telefon: 0 62 1 – 293 55 30
E-Mail: beratung.nord@mannheim.de
Internet: www.pb-mannheim.de

Mitte

D7, 2-4
68159 Mannheim
Telefon: 0 62 1 – 293 88 66
E-Mail: beratung.mitte@mannheim.de
Internet: www.pb-mannheim.de

Einzugsgebiet:
Almenhof, Feudenheim, Innenstadt, Käfertal, Lindenhof, Neckarstadt, Neuostheim, Niederfeld, Neuhermsheim, Oststadt, Schwetzinger Vorstadt, Vogelstang, Wallstadt

Süd

Salsachstr. 10-12
68199 Mannheim
Telefon: 0 62 1 – 293 60 40
E-Mail: beratung.sued@mannheim.de
Internet: www.pb-mannheim.de

Einzugsgebiet:
Friedrichsfeld, Seckenheim, Hochstätt, Neckarau, Rheinau

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR ELTERN, KINDER UND JUGENDLICHE DES CARITASVERBANDS

D7, 5
68159 Mannheim
Telefon: 0 62 1 – 12 50 60
E-Mail: erziehungsberatung@caritas-mannheim.de
Internet: www.caritas-mannheim.de

PSYCHOLOGISCHE BERATUNGSSTELLE FÜR ERZIEHUNGS-, EHE- UND LEBENSFRAGEN DER EVANGELISCHEN KIRCHE

M1, 9a
68161 Mannheim
Telefon: 0 62 1 – 280 00 280

Zusammengestellt von Theresa von Abel & Sandra Rausch von der Schulpsychologische Beratungsstelle Mannheim und Petra Schönmann Beratungslehrerin am Moll Gymnasium Mannheim

E-Mail: team@pb.ekma.de

Internet: www.ekma.de/psychologische_beratungsstelle

E-MAIL-BERATUNG

Gemeinsame E-Mail-Beratung der Mannheimer psychologischen Beratungsstellen: www.helpmails.de.

EHE-, FAMILIEN- UND LEBENSBERATUNG DER KATH. GESAMTKIRCHENGEMEINDE MANNHEIM

D 6, 9-11

68159 Mannheim

Telefon: 0 62 1 – 15 53 33

E-Mail: info@eheberatung-mannheim.de

Internet: www.eheberatung-mannheim.de

Linkliste zum Thema Umgang mit der Corona-Krise:

- Tipps für Jugendliche und Eltern: <https://www.corona-und-du.info/>
- Umgang mit häuslicher Isolation und Quarantäne <https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/wie-sie-haesusliche-isolation-und-quarantaene-gut-ueberstehen/>
- Strategien zur Vermeidung eines Lagerkollers <https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/24-stunden-familie-tipps-gegen-den-lagerkoller/>
- Anregungen für Eltern während Corona: <http://www.pi-m.de/schulpsychologie-anregungen-fuer-eltern/>
- Hinweise zu Unterstützungssystemen bei aktuellen familiären Belastungen vom BMFSJ- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie/familiaere-belastungssituationen>
- Brakemeier, E. (2020). Hallo Oma, ich bin so traurig und allein. <https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/hallo-oma-ich-bin-so-traurig-und-allein-tipps-fuer-kinder-6-12-jahre-gegen-traurigkeit/>
- Work-Life-Balance in Zeiten von Schulschließungen und Homeoffice - Reflexionsfragen für Eltern https://zsl-bw.de/site/pbs-bw-km-root/get/documents_E-793862253/KULTUS.Dachmandant/KULTUS/Dienststellen/zsl/lernen-ueberall/psychol-unterst/ZSL-Work-Life%20Balance_Reflexionsfragen%20fuer%20Eltern.pdf
- Resilienz in der Corona-Krise <https://www.donbosco-magazin.eu/Eltern/Familienleben/Wie-Resilienz-in-der-Corona-Krise-helfen-kann>
- NDR Info Podcast: <https://www.ndr.de/nachrichten/info/27-Kinderseelen-in-der-Pandemie,audio848950.html>

Links zum Thema Lernen und Hausaufgaben in Coronazeiten

- Tipps für das Lernen zu Hause in verschiedenen Sprachen <https://zsl-bw.de/,.Lde/Startseite/lernen+ueberall/lu-elterninformationen>
- Kostenlose Nachhilfe während der Pandemie: <https://www.corona-school.de/schueler>
- Hilfe beim Lernen: <https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/effektiv-zu-hause-lernen/>
- Hilfe für die Hausaufgaben <https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/schulaufgaben-erfolgreich-erledigen/>

Links zum Thema Umgang mit Medien:

Zusammengestellt von Theresa von Abel & Sandra Rausch von der Schulpsychologische Beratungsstelle Mannheim und Petra Schönmann Beratungslehrerin am Mollgymnasium Mannheim

- Elternratgeber für den Umgang mit Medien <https://www.bptk.de/wp-content/uploads/2020/10/bptk-elternratgeber-internet.pdf>
- Mediennutzung: <https://www.ins-netz-gehen.de/>
- Sicherer Umgang mit dem Internet: <https://www.klicksafe.de>

Links zum Thema psychische Erkrankungen und Stressregulation bei Jugendlichen

- Faktenblatt zum Thema Psychische Erkrankungen bei Jugendlichen <https://www.lpk-bw.de/sites/default/files/news/2020/bptk-faktenblatt-psychische-erkrankungen-bei-kinder-und-jugendlichen.pdf>
- Startprogramm Stress Resilienz und Emotionsregulation bei Kindern- und Jugendlichen https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwi1s5HgxoZwAhXqgv0HHW99AUcQF-jABegQIDxAD&url=http%3A%2F%2Fwww.kjp.med.uni-goettingen.de%2Fde%2Fmedia%2FHilfreiche%2520Tipps%2520fu%25CC%2588r%2520Eltern_in%2520Zeiten%2520der%2520Corona_Krise.pdf&usg=AOvVaw01IRWGP-IUSnW-lu0HMBJt

Links zu Online und Telefonberatungsangebote für Jugendliche bei Kummer, Sorgen und Stress

- Telefon-, Chat- und Mailberatung für Jugendliche und Eltern: <https://www.nummergegenkummer.de/>
- Onlineberatung von der Caritas <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start>
- Bundeskonferenz für Erziehungsberatung Online Beratung für Kinder und Jugendliche <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>
- Beratungsplattform für Jugendliche [https://www.beratung4kids.de/\(7911ykd5nksg4kscwcc\)-7mkZVa/](https://www.beratung4kids.de/(7911ykd5nksg4kscwcc)-7mkZVa/)

Für Jugendliche in Krisen:

- Hilfe von Jugendlichen für Jugendliche... Persönlich und anonym! <https://www.youth-life-line.de/>
- Anonyme und kostenlose Online Beratung <https://www.jugendnotmail.de/>

Beratungsangebote für Jugendliche bei Suchtproblemen

- Beratungsprogramm bei Cannabiskonsum: <https://www.quit-the-shit.net/qts/>
- Tipps für den Entzug von Cannabis: <https://mindzone.info/sucht/tipps-fuer-den-cannabis-entzug/>

- Online Beratung für Mädchen und junge Frauen mit Fragen zum Thema Sucht: <https://lagaya.beranet.info/>
- Seite zum Thema Alkoholkonsum: <https://www.null-alkohol-voll-power.de/machen/voll-power-tutorials/>
- Web-Seite zum Thema Glücksspielsucht: <https://www.fauler-spiel.de/>
- Telefonisches Beratungsangebot bei Suchtfragen <https://www.sucht-und-drogen-hotline.de/>
- Computer- und Internetsucht: <https://www.caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratung/sucht/computer-internetsucht/computer-internetsucht>

Link zu Beratung für Eltern

- Online Beratung für Eltern: <https://eltern.bke-beratung.de/~run/views/home/index.html>
- Plattform für Eltern zu verschiedenen Erziehungsfragen vom Staatsinstitut für Frühpädagogik <https://www.familienhandbuch.de>

Beratungsstellen zum Thema häuslicher Gewalt und Kindeswohlgefährdung

Kinderschutzzstelle des Fachbereich Jugendamt und Gesundheitsamt Mannheim

Die Kinderschutzzstelle ist zu folgenden Zeiten erreichbar: Montag bis Donnerstag 08.30 Uhr - 16.00 Uhr
Freitag 08.30 Uhr - 15.00 Uhr. Außerhalb der Sprechzeiten wenden Sie sich bitte an die Polizei.

Notrufnummer Kinderschutzzstelle Tel. Nr.: 0621 293-3700 FAX: 0621 293-3707 E-Mail: soziale.dienste@mannheim.de

Fraueninformationszentrum - Schutz, Hilfe und Beratung für Frauen und deren Kinder, die häusliche Gewalt erlebt haben

Telefon: 0621 / 37 97 90

E-Mail: fraueninformationszentrum@t-online.de

Website: <https://www.frauenhaus-fiz.de/fraueninformationszentrum.html>

Frauenhaus - Schutz, Hilfe und Beratung für Frauen und deren Kinder, die häusliche Gewalt erlebt haben

Telefon: 06 21 / 74 42 42

E-Mail: fachbereich-frauen@frauenhaus-fiz.de

Website: <https://www.frauenhaus-fiz.de/>

Frauen- und Kinderschutzhaus Heckertstift - Schutz und Unterkunft für Frauen und deren Kinder, die sexuelle, körperliche oder seelische Gewalt erlebt haben

Telefon: 0621/411068 oder über die kostenlose Hotline 0800 1008121

E-Mail: heckertstift@caritas-mannheim.de

Website: <https://www.caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratung/kinder-fam>

PLUS, Psychologische Lesben- und Schwulenberatung Rhein-Neckar e.V.,

Max-Joseph-Str. 1,
68167 Mannheim
Telefon 0621 - 33 621 85 (Büro)
Telefon 0621 - 33 621 10 (Beratung)
Fax 0621 - 33 621 86
E-Mail team@plus-rheinneckar.de

Behandlungsinitiative Opferschutz (BIOS-BW) e. V.

Bundesweites telefonisches Hilfsangebot für Menschen, die aktuell zu Gewalttaten neigen könnten, bzw. den Drang verspüren, verbotene Inhalte zu konsumieren während der Corona-Krise.

Bundesweite kostenfreie Hotline Mo-Fr: 9-18 Uhr Tel.-Nr.: 0800-7022240

Website: <https://www.bevor-was-passiert.de/>

Beratung für Opfer WEISSER RING Opfertelefon

Täglich: 7–22 Uhr

Tel.-Nr.: 116 006

WEISSER RING Online-Beratung <https://weisser-ring.de>

- Soforthilfe bei sexueller Gewalt in der Corona-Krise <http://www.kein-kind-alleine-lassen.de/>
- Hilfetelefon sexueller Missbrauch Tel.-Nr. 08002255530 Website: <http://www.hilfetelefon-missbrauch.de>

Links zur finanziellen Unterstützung

- Teilhabepaket: Finanzierung von Lernmitteln, Nachhilfe...: <https://www.mannheim.de/de/bildung-staerken/foerderung-und-hilfen/bildungs-und-teilhabe-paket>
- Schuldnerberatung der Caritas: <https://www.caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratung/notlagen/schuldnerberatung/schuldnerberatung>
- Arbeitsgemeinschaft Spezialisierte Schuldnerberatung: <https://www.ass-ma.de>

Links zu Sport und Bewegungsangeboten

- Fitnessreihe für Zuhause <https://www.swr.de/sport/corona-sport-zuhause-fitness-100.html>
- Bodypercussion: <https://www.youtube.com/watch?v=CZ6b5HvyIIY>
- Bewegungsangebot youtube Videos <https://www.dgsp.de/seite/447614/bewegung-von-kindern-und-jugendlichen.html#Jugendliche>
- Online Sportangebot für Jugendliche <https://www.mobilesport.ch/aktuell/training-zu-hause-fuer-jugendliche-und-erwachsene-abwechslungsreiche-workouts/>
- Trainingsideen des Handballverbands Württemberg: <https://www.hvw-online.org/service-1/ideen-fuers-training-im-lockdown>
- Trainingsideen des Deutschen Fußballverbandes: <https://www.dfb.de/spieler/u-16-bis-u-19-spielerin/>