

## **Bundesweite Hilfen und Beratung in und außerhalb der Corona-Zeit:**

- Kostenlose online Nachhilfe empfohlen vom Ministerium für Bildung:

- o [www.haydee-digitalenachhilfe.com](http://www.haydee-digitalenachhilfe.com)

- o [www.lern-fair.de](http://www.lern-fair.de)

- Kostenlose Beratung und Hilfe für Schüler\*innen für alle Lebenslagen, online oder telefonisch:

- o [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

- o Tel.: 116 111 (montags bis samstags von 14 Uhr bis 20 Uhr)

- Kostenlose Beratung für Eltern für alle Lebenslagen, online oder telefonisch:

- o [www.nummergegenkummer.de/elternberatung](http://www.nummergegenkummer.de/elternberatung)

- o Tel.: 0800-111 0 550 (Mo - Fr 9:00 bis 17:00 Uhr, Di und Do bis 19 Uhr)

- Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:

- o [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

- o Tel.: 08000 116 016 (Tag und Nacht erreichbar)

- Hilfetelefon sexueller Missbrauch:

- o [www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-telefon](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-telefon)

- o Tel.: 0800 2255530 (mo/mi/fr/ 9:00-14:00 Uhr, di/do 15:00-20:00 Uhr)

Praxisfinder für Kinder- und Jugendpsychotherapie und andere Therapieformen in Wohnortnähe

- o [www.praxisfinder-rlp.de/in-der-naehe](http://www.praxisfinder-rlp.de/in-der-naehe)

- Trauerbegleitung für Kinder und Familien, Kinderhospiz Sterntaler

- o [www.kinderhospiz-sterntaler.de](http://www.kinderhospiz-sterntaler.de)

- o Tel.: 0621 178223-30

- o [info@kinderhospiz-sterntaler.de](mailto:info@kinderhospiz-sterntaler.de)

- Telefonseelsorge:

- o Tel.: 0800 / 111 0 111 und 0800/111 0 222 (Tag und Nacht erreichbar)

- o [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

- Infos für Familien zu Online Nutzung / Online Spielen:

- o [www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/digitale-spiele-paedagogisch-beurteilt-176816](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/digitale-spiele-paedagogisch-beurteilt-176816)

- o [www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de](http://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de)

- Hilfe bei Cyber Mobbing, Whatsapp Stress:

- o [www.juuuport.de](http://www.juuuport.de)