



## Kummer, Gewalt, Probleme in der Familie, psychische Probleme

Sofern nicht anders angegeben, ist bei diesen Anlaufstellen eine **anonyme Beratung möglich!**

### Für Eltern:

#### Elterntelefon

Tel: 0800 111 0550

Mo – Fr 9 – 11 Uhr | Di und Do 17 – 19 Uhr

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

#### Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Tel: 08000 116 016

Rund um die Uhr | In 17 Sprachen

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

#### Hilfetelefon tatgeneigte Personen

Tel: 0800 70 222 40

[www.bevor-was-passiert.de](http://www.bevor-was-passiert.de)

#### Online-Beratung für Eltern und Jugendliche

zu verschiedenen Themen

<https://www.familienhandbuch.de/unterstuetzungsangebote/beratung/kostenloseonlineber.php>

Durch die momentan in vielen Fällen verstärkte **Mediennutzung** ergeben sich auch **Gefahren für Kinder und Jugendliche**. Hinweise zum Schutz und Tipps für ein sicheres Surfen kann man hier finden:

<https://www.schau-hin.info/corona-krise>

Infos vom **Kinderschutzbund** und Podcast „Umgang mit Stress in häuslichen Situationen“

<https://www.hamburg.de/gewaltpraevention/13858062/corona-elterninfo/>

#### Erklärvideo „Corona“ – für Kinder:

<https://www.youtube.com/watch?v=kU4oCmRFTw>

**Zusammenstellung von Beratungsangeboten** der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration

<https://www.hamburg.de/familienwegweiser/118072/beratung/>

#### Beratung und Unterstützung für Familien – Bezirk Eimsbüttel

Faltblatt mit Anlaufstellen zum Download:

<https://www.hamburg.de/contentblob/119130/f9325f576e624c95b2a3e276d403d9ec/data/eimsbuettel.pdf>

**Rezeptbuch gegen Langeweile** mit Beschäftigungsvorschlägen für Kinder und Jugendliche – eine Zusammenstellung des ReBBZ  
<https://rebbz-eimsbuettel.hamburg.de/wp-content/uploads/sites/250/2020/04/Rezeptbuch-gegen-Langeweile-f%C3%BCr-SuS.pdf>

## Für Kinder und Jugendliche:

### **Online-Beratung für Jugendliche**

[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

### **Online-Beratung der Caritas für Jugendliche**

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start>

### **Online Beratung für suizidgefährdete junge Menschen**

<https://www.u25-deutschland.de/>

### **Telefonseelsorge:**

0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 · 116 123

Außerdem **Beratung per chat oder Mail:** <https://www.telefonseelsorge.de/>

### **Hilfetelefon Sexueller Missbrauch**

Tel: 0800 22 55 530

Mo, Mi, Fr 9 – 14 Uhr | Di und Do 15 – 17 Uhr

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

**Kein Kind alleine lassen** – Hilfe für Kinder & Jugendliche bei sexuellem Missbrauch. Chat, Mail, Telefon und Handlungsempfehlungen

<https://www.kein-kind-alleine-lassen.de/>

### **Nummer gegen Kummer** (für Kinder und Jugendliche)

Tel: 116 111

Mo – Sa 14 – 20 Uhr

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

### **Kompass: Beratung für Kinder/Jugendliche alkoholabhängiger Eltern**

Tel: 040/279 22 66

Mo & Mi 13-16 Uhr, Di, Do, Fr 10 – 13 Uhr

Mail: [beratungsstelle@kompass-hamburg.de](mailto:beratungsstelle@kompass-hamburg.de)

Zusammenstellung verschiedener **online Beratungsstellen für Jugendliche** zu verschiedenen Themen:

<https://www.bildungsserver.de/Online-Beratung-fuer-Jugendliche-12678-de.html>

## Sicherheit im Internet und Mediennutzung

Was Sie über **Kinderschutz im Internet** wissen sollten... Grundlagenwissen im Zeitalter von Internet, Smartphones, Sexting und Cybermobbing. Download der Broschüre unter:

<https://www.innocenceindanger.de/wp-content/uploads/2015/02/IIDRatgeber.pdf>

Online Guide zu „**Medien in der Familie**“. Informationen zu vielen Themen, übersichtlich aufbereitet.  
<https://www.elternguide.online/>

## Wirtschaftliche Konsequenzen der momentanen Situation

Wer durch Corona mit einem reduzierten Einkommen leben muss, könnte hier hilfreiche Unterstützung erfahren:

... bei drohenden **Mietschulden** bitte unbedingt frühzeitig mit dem Vermieter in Kontakt treten. Wenn erst hohe Schulden zusammengekommen sind, wird der Vermieter sicherlich weniger gesprächsbereit sein.

Einen Artikel zum Thema Corona und Mietschulden findet man hier – aber es ist in jedem Fall am sichersten, sich schnell mit seinem Vermieter zu einigen... Ob nämlich in verschiedenen Medien erwähnte coronabedingte Kündigungsschutz letztlich rechtlich auch so gültig ist, wird von verschiedener Seite noch bezweifelt: <https://www.haufe.de/immobilien/wirtschaftspolitik/mietenmoratorium-gesetzgeber-reagiert-auf-corona-krise-84342-512414.html>

... bei **Verlust des Arbeitsplatzes** ist eine sofortige Meldung bei der Agentur für Arbeit angezeigt. Nur so können mögliche Bezüge zeitnah gesichert werden. Hier finden Sie Hinweise: <https://www.arbeitsagentur.de/arbeitslosengeld/erste-schritte-arbeitslosigkeit> und <https://www.arbeitsagentur.de/vorort/hamburg/startseite>

... **Selbständige**, deren Einkünfte wegen Corona weggebrochen sind, können sich hier über Unterstützungsmöglichkeiten informieren:  
<https://www.ifbhh.de/foerderprogramm/hcs> und  
<https://www.hk24.de/produktmarken/startseite-alt/coronavirus>

Bei **insgesamt schwieriger finanzieller Situation** und möglicherweise gar hohen Schulden ist ein Kontakt zur **Schuldnerberatung** sehr empfehlenswert. Allerdings kann man hier darauf achten, kein kostenpflichtiges Angebot zu nutzen.

Anlaufstellen sind:

<https://www.hamburg.de/schuldnerberatung/>

<https://www.vzhh.de/themen/schulden/schulden-was-tun>

<https://www.diakonie-hamburg.de/de/rat-und-hilfe/schulden/>

## Homeoffice und Homeschooling

Der **Kinderkanal** (ein Projekt von ARD und ZDF) bietet eine Menge an Tipps für Eltern und Kinder:

Unter dem Stichwort „**Gemeinsam zuhause**“ fasst die Redaktion ihr Angebot an Hinweisen und Informationen, aber auch Beschäftigungsvorschläge zusammen:

<https://www.kika.de/erwachsene/aktuelles/gemeinsam-zuhause-118.html>

**Informative Videos** zu unterschiedlichen Themen. Informativ und für Kinder / Jugendliche aufbereitet:

<https://www.kika.de/erde-an-zukunft/index.html>

**Bastelanleitungen:**

[https://www.kika.de/selbermachen/basteln/alle\\_basteltipps102.html](https://www.kika.de/selbermachen/basteln/alle_basteltipps102.html)

Die Rubrik „**Homeschooling und Homeoffice**“ bietet Hinweise dazu, wie häusliche Unterrichtsarbeit und Homeoffice etwas leichter umgesetzt werden können: <https://www.kika.de/erwachsene/aktuelles/homeoffice-mit-kindern-100.html>

Auch der **BR** hat interessante Angebote, Bildungsfilme und nach Fächern sortierte Materialien. Dieses Angebot ist hier zu finden: <https://www.br.de/fernsehen/ard-alpha/sendungen/schulfernsehen/index.html>

Von **Alba-Berlin** gibt es eine **tägliche Sportstunde** im Internet, an der man zu Hause, mit ganz normaler Ausstattung und kostenfrei teilnehmen kann: <https://www.youtube.com/albaberlin>

Die Homepage der Zeitschrift **Eltern** bietet jetzt nicht nur organisatorische Tipps, sondern auch praktische Empfehlungen zu Spielen, Beschäftigung usw. von und mit Kindern verschiedenen Alters: <https://www.eltern.de/familienleben/corona-tipps-home-office-mit-kindern>

Ganz praktisch wird hier auch erklärt, wie man **Kinderhaare selbst schneiden** kann: <https://www.eltern.de/familie-urlaub/familienleben/haushalt/kinderhaare-selber-schneiden>

Die Seite „**eltern-aktuell**“ bietet **Spiele für Quarantäne-Zeiten** <https://www.eltern-aktuell.de/kinder-beschaeftigen-waehrend-corona-krise/>

**Kostenlose Ausmalvorlagen** findet man hier: <https://www.kinder-malvorlagen.com/>

## Kochen in Zeiten von Corona

Die folgenden Links führen zu Rezepten, die Köche, Foodblogger oder Zeitungen für diese Zeit empfehlen: praktisch, gesund und oft wenig Arbeit...

**Gesund essen im Homeoffice**

<https://eatsmarter.de/ernaehrung/gesund-ernaehren/gesund-essen-im-homeoffice>

**Nelson Müller stellt vor:**

<https://www.zdf.de/dokumentation/zdfzeit/corona-cooking-100.html>

**mdr: Schnelle Rezepte fürs Homeoffice**

<https://www.mdr.de/nachrichten/ratgeber/rezepte/rezepte-homeoffice-corona-schnell-kochen-christian-henze-100.html>

**Welt: So kochen Sie aus nichts etwas**

<https://www.welt.de/food/essen/article206761849/Eszen-in-Corona-Zeiten-So-kochen-Sie-aus-Nichts-etwas-Leckerer.html>

**slowcooker.de**

Eine Foodbloggerin empfiehlt auf ihrer Seite auch Rezepte, die sich quasi „nebenher“ und ohne Beaufsichtigung „alleine kochen“. Ein Blick lohnt sich. Mindestens, wenn Kantine und Mensa nicht erreichbar sind und das Homeoffice keine aufwendigen Kochtätigkeiten zulässt:

<http://slowcooker.de/> bzw.

<https://slowcooker.de/2020/kochen-in-corona-zeiten-wie-der-slowcooker-hilft/>

Dieses ist eine Zusammenstellung mir sinnvoll erscheinenden Links.  
Natürlich übernehme ich keinerlei Gewähr oder Verantwortung für die Inhalte.  
Scm, 08.04.2020