

Weitere Unterstützungsangebote für die Corona Zeit

Wir stehen ihnen und euch in dieser herausfordernden Zeit zur Seite. An dieser Stelle möchten wir auf die wertvollen Tipps der Schulhomepage

(https://www.nuernberg.de/internet/peter_vischer_schule/aktuell_64871.html, Stichpunkt: Informationen und Tipps des Kriseninterventionsteams KIBBS) verweisen. Darüber hinaus sind hier weitere Ansprechpartner*innen zu finden:

Für Eltern: Wenn sie Sorgen haben oder Hilfe brauchen, finden sie hier Kontakte, an die sie sich wenden können und weitere Unterstützungsangebote:

Nummer gegen Kummer: Wenn sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, sich überfordert oder manchmal sogar hilflos fühlen, ist das Elterntelefon für sie da: Montags bis Freitags von 9-17 Uhr sowie Dienstags und Donnerstags zusätzlich von 17-19h unter der Rufnummer 0800 111 0550 (anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz).

Telefon-Seelsorge: Sorgen kann man teilen! In akuten Krisen stehen Ihnen die kostenfreien Rufnummern 0800/111 0 111 und 0800/111 0 222 oder 116 123 der Telefon-Seelsorge zur Verfügung. Es wird auch Online-Seelsorge angeboten.

Erziehungsberatung Nürnberg: Hier finden sie Fachkräfte, die ihnen vor Ort zur Verfügung stehen. Adressen der verschiedenen Erziehungsberatungsstellen finden sie im Internet unter dem Stichwort „Erziehungsberatung Nürnberg“.

Online Elternberatung: Wenn sie sich in einem Chat mit anderen Eltern austauschen möchtest oder von einer Fachkraft alleine beraten werden möchten: <https://jugend.bke-beratung.de>

Hier finden sie einfache Aktivitäten um Stress zu reduzieren:
<https://www.coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-familien>

Hier finden sie Infos zu Corona und wie sie damit umgehen können: <https://www.corona-und-du.info/#willkommen>

Für Kinder und Jugendliche: Wenn du Sorgen hast oder Hilfe brauchst, findest du hier eine Telefonnummer, unter der jemand für dich da ist und weitere Hilfsangebote.

Nummer gegen Kummer: Wenn du dich gerade mit deinen Problemen alleine fühlst, ist das Kinder- und Jugendtelefon für dich da. Montags bis Samstags von 14 bis 20 Uhr unter der Rufnummer 116 111 oder per Mail oder Chat (anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz).

Online Jugendberatung: Wenn du dich in einem Chat mit anderen Jugendlichen austauschen möchtest oder von einem Erwachsenen alleine beraten werden möchtest, schau hier: <https://jugend.bke-beratung.de>

Ideen und Informationen wie du dir selbst helfen kannst:

Hier findest du einfache **Aktivitäten** um Stress zu reduzieren, die Langeweile zu vertreiben, dich zu beruhigen und vieles mehr: <https://www.coreszon.com/de/werkzeugkasten/werkzeug-fur-zuhause>

Hier findest du **Infos zu Corona und wie du damit umgehen kannst:** <https://www.corona-und-du.info/#willkommen>