

**Hilfesysteme und Link-Liste für den Elternabend am 03.05.2021 am Moll  
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](mailto: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](mailto:beratung.nord@mannheim.de)

Internet: [www.pb-mannheim.de](http://www.pb-mannheim.de)

**Mitte**

D7, 2-4

68159 Mannheim

Telefon: 0 62 1 – 293 88 66

E-Mail: [beratung.mitte@mannheim.de](mailto:beratung.mitte@mannheim.de)

Internet: [www.pb-mannheim.de](http://www.pb-mannheim.de)

Einzugsgebiet:

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

**Süd**

Relaisstraße 164

68219 Mannheim

Telefon: 0 62 1 – 293 60 40

E-Mail: [beratung.sued@mannheim.de](mailto:beratung.sued@mannheim.de)

Internet: [www.pb-mannheim.de](http://www.pb-mannheim.de)

Einzugsgebiet:

Friedrichsfeld, Sedkenheim, 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](mailto:erziehungsberatung@caritas-mannheim.de)

Internet: [www.caritas-mannheim.de](http://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

E-Mail: [team@pb.ekma.de](mailto:team@pb.ekma.de)

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

Internet: [www.ekma.de/psychologische\\_beratungsstelle](http://www.ekma.de/psychologische_beratungsstelle)

## E-MAIL-BERATUNG

Gemeinsame E-Mail-Beratung der Mannheimer psychologischen Beratungsstellen: [www.helpmails.de](http://www.helpmails.de).

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

D 6, 9-11

68159 Mannheim

Telefon: 0 621 – 15 53 33

E-Mail: [info@eheberatung-mannheim.de](mailto:info@eheberatung-mannheim.de)

Internet: [www.eheberatung-mannheim.de](http://www.eheberatung-mannheim.de)

## Linkliste zum Thema Umgang mit der Corona-Krise:

- Umgang mit häuslicher Isolation und Quarantäne <https://psychologische-coronahilfe.de/beitrag/wie-sie-hauesliche-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](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/.I.de/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:

- 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&usq=AOvVaw01RWGP-IUSnW-lu0HMBJt](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&usq=AOvVaw01RWGP-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/\(7911ykd5nksq4kscwcc\)-7mkZVa/](https://www.beratung4kids.de/(7911ykd5nksq4kscwcc)-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](mailto: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](mailto: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](mailto: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: [heckerstift@caritas-mannheim.de](mailto:heckerstift@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](mailto: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 Lemmitteln, 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=CZ6b5HvyIYY>
- 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/>