

## Beratungsangebote für Eltern während der Corona-Krise

Sie brauchen kurzfristig Beratung in Erziehungsangelegenheiten oder wegen schulischer Probleme? Im Internet gibt es eine ganze Reihe von Angeboten, die Informationen bereithalten, Auskunft über Beratungsstellen vor Ort geben oder sogar per E-Mail persönlich beraten. Wir haben hier eine übersichtliche Liste mit entsprechenden Internet-Adressen zusammengestellt.

### 1. Nummer gegen Kummer: Elterntelefon (0800 111 0 550)

Das Elterntelefon ist ein bundesweites telefonisches Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebot, das Sie in den oft schwierigen Fragen der Erziehung Ihrer Kinder auch bei internetbezogenen Themen schnell und kompetent unterstützt – anonym und kostenlos montags bis freitags von 9-17 Uhr, dienstags und donnerstags von 9-19 Uhr.

<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>

### 2. ZEBRA: Die Onlineplattform für Fragen zum digitalen Alltag

Das Team von ZEBRA beantwortet jede Frage individuell, zuverlässig und anonym, 7 Tage die Woche, innerhalb von 24 Stunden.

<https://www.internet-abc.de/lehrkraefte/laenderprojekte/interne-news/150/>

### 3. TelefonSeelsorge

Anonyme kostenlose Hilfe bietet die TelefonSeelsorge, auch per E-Mail und Chat – rund um die Uhr. In akuten Krisen stehen Ihnen folgende kostenfreie Rufnummern zur Verfügung:

- 0800 111 0 111
- 0800 111 0 222
- 116 123

Es fällt Ihnen schwer über Ihre Sorgen zu sprechen? Vielleicht fällt Ihnen das Schreiben leichter. Hier können Sie sich zur Online-Beratung anmelden:

<https://online.telefonseelsorge.de/login>

### 4. Bundeskonferenz für Erziehungsberatung

Hier finden Sie eine bundesweite Adressenliste der Erziehungsberatungsstellen. Eltern können sich per Mail von Fachkräften kostenlos beraten lassen, im täglichen Chat und im Forum mit anderen Eltern austauschen. Und unter <http://www.bke-jugendberatung.de> können sich Jugendliche über ihre Probleme und Ängste, über Stress und Ärger austauschen. Beide Angebote werden von Fachleuten moderiert. Die Beratungen erfolgen anonym und kostenfrei.

[https://www.bke-beratung.de/\(3etmc8stgu0wk0soscw\)-tu5AH1/](https://www.bke-beratung.de/(3etmc8stgu0wk0soscw)-tu5AH1/)

## 5. Familien-Wegweiser

Die Seite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bietet unter dem Navigationspunkt „Familienstart/ Hilfe und Beratung“ einen umfangreichen Überblick zu Beratungseinrichtungen hinsichtlich verschiedener Problemlagen und Fragen.

<http://www.familien-wegweiser.de/>

## 6. Die Kinderschutz-Zentren

Die Kinderschutz-Zentren sind schwerpunktmäßig eingerichtet als Beratungsstelle für Familien mit Gewaltproblemen, speziell bei körperlicher und seelischer Kindesmisshandlung, Kindesvernachlässigung und sexuellem Missbrauch.

<http://www.kinderschutz-zentren.org/>

## 7. Deutscher Kinderschutzbund

Der Deutsche Kinderschutzbund bietet Informationen zu allen Themen des Kinder- und Jugendschutzes in Deutschland. Über den Navigationspunkt „DKSB vor Ort“ können Rat- und Hilfesuchende die Landes-, Kreis- oder Ortsverbände und deren entsprechenden Beratungsangebote in ihrer Nähe ausfindig machen.

<https://www.dksb.de/de/startseite/>

## Weitere Informationen im Internet-ABC

- **Elternbriefe mit Empfehlungen, wie Sie Ihre Kinder unterstützen können**  
<https://www.internet-abc.de/lehrkraefte/elternarbeit-elternbriefe/>
- **Online-Unterstützung für Eltern im Lockdown zum Thema Medienerziehung**  
<https://www.internet-abc.de/eltern/2021/digitale-eltern-angebote/>