

Wo finde ich online Unterstützung?

Für SchülerInnen, die sich anonym an jemanden wenden wollen:

- Bei Problemen aller Art, wenn Du jemanden zum Reden brauchst:
<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>
anonyme und kostenlose Beratung auch per Mail oder Chat möglich;
Telefon: **116 111** (Sa 14:00-20:00 besetzt durch ausgebildete Jugendliche,
Mo – Sa 14:00-20:00 und Mo, Mi, Do 10:00-12:00)
- JugendNotmail (kostenlos, vertraulich, themenoffen):
<https://www.jugendnotmail.de>
- Erziehungsberatungsstelle der KJF Kinder- und Jugendhilfe:
<https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wo-sie-uns-finden/weilheim-schongau/?L=416>
in Weilheim: **Tel. 0881 40470; E-Mail: eb.weilheim@kjf-kjh.de**
in Penzberg: **Tel. 08856-1674; E-Mail: eb.penzberg@kjf-kjh.de**
- Kostenlose und anonyme Online-Beratung für Jugendliche:
<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start>
- **Für Notfälle und psychische Krisen:**
Krisendienst Psychiatrie: www.krisendienst-psychiatrie.de
Tel. 0800 655 3000
- **Telefonseelsorge:** Tel. 0800 111 0 111 oder 222
Beratung auch online unter: <https://online.telefonseelsorge.de>
- **Wenn Du Entlastung bei extremer Anspannung suchst:**
<https://de.wikihow.com/Mit-dem-Ritzen-aufh%C3%B6ren>
Atemübungen (AOK): <https://www.youtube.com/watch?v=6dlm64za5Uw>
progressive Muskelentspannung (AOK):
<https://www.youtube.com/watch?v=c8NdFOXBgxE>
- **Probleme im Zusammenhang mit Sucht/Drogen:**
<http://www.kmdd.de/infopool-und-hilfe/hilfe-und-beratung>
Bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline (24 Stunden): 01806 - 31 30 31
www.sucht-und-drogen-hotline.de
Informationstelefon zur Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA): 0221-89 20 31
Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS):
Tel.: 089 - 53 65 15; E-Mail: info@kbs-bayern.de; www.kbs-bayern.de

- **Probleme im Zusammenhang mit Social Media/Mobbing:**

www.jugend-support.de

<https://www.klicksafe.de/jugendbereich/klicksafe-fuer-jugendliche/>

<https://www.schau-hin.info/cybermobbing?referrer=overlayMenu>

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/quiz/#s|quiz>

Online-Beratung durch Peers/Scouts:

<https://www.juuuport.de/beratung>

über Google Play Store oder iTunes Store für Smartphones zum Downloaden:

[Cyber-Mobbing Erste-Hilfe App](#)

Coaches geben in kurzen Videoclips Verhaltenstipps, sprechen Mut zu und begleiten Euch bei Euren ersten Schritten, gegen Cyber-Mobbing vorzugehen. Es gibt rechtliche Hintergrund-Informationen und Links zu anonymen Beratungsstellen und Tutorials zum Melden, Blockieren oder Löschen von beleidigenden Kommentaren auf Social-Media-Plattformen wie Instagram, YouTube, TikTok oder WhatsApp.

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/klicksafe-apps/>

Informationen zu den Nutzungsbedingungen von Social media:

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/wieder-da-nutzungsbedingungen-kurzgefasst/>

<https://www.klicksafe.de/materialien/agb-durchblicken-bei-nutzungsbedingungen/#s|AGB%20Durchblicken>

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/videoreihe-deinekontrolle/>

Memes, Gifs, Videos und Sprüche als Counter Speech gegen Hass im Netz:

<https://no-hate-speech.de/de/kontern/fuer-gegen-alle-hate-speech/>

Filmtipp zur Internetsucht:

<https://www.fluter.de/zurueck-aus-digitalien>

Recht am eigenen Bild:

<https://www.polizeifürdich.de/deine-themen/handy-smartphone-internet/recht-am-eigenen-bild.html>

<https://www.blm.de/aktivitaeten/medienkompetenz/materialien/recht-am-eigenen-bild.cfm>

Probleme bei Sexting:

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/news/detail/themen-spezial-sexting-bei-handysektor/#s|sexting>

bei Fragen rund um das Thema Medien bzw. digitaler Alltag:

www.fragzebra.de

<https://www.netzdurchblick.de>
<https://www.computersuchthilfe.de>

- **Probleme im Zusammenhang mit häuslicher Gewalt:**
<https://www.hilfetelefon.de/gewalt-gegen-frauen/haeusliche-gewalt.html>
Tel.: 0800 0 116 016
- Probleme im Zusammenhang mit **sexueller Belästigung/Missbrauch:**
<https://www.polizei-beratung.de/opferinformationen/>
<http://www.kein-kind-alleine-lassen.de/>
<https://www.deine-playlist-2021.de/kinder/>; (mit Notausgangs-Button)
Hilfetelefon sexueller Missbrauch: Tel. 0800 22 55 530
- Wenn Du während Corona **kostenlos schulische Nachhilfe** brauchst
(Online durch ehrenamtliche Studenten und Studentinnen):
<https://www.lern-fair.de>
oder: schuelertelefon@diakonie-oberland.de
- Wenn Du Dich überfordert fühlst, weil Du **pflegerische Verantwortung** für ein Familienmitglied übernehmen musst (Young Carer):
<https://www.pausentaste.de/hilfe/>
<https://www.pausentaste.de/darum-gehts/>
- Wenn Du Dich an das **Amt für Jugend und Familie** wenden willst:
JugendinfoCenter:
<https://www.weilheim-schongau.de/landkreis/jugend-und-familie/koja/>
SG21.2 Sozialpädagogischer Dienst
(z.B. zur Beantragung von kostenlosen Sozialpädagogischen Familienhilfen und zur Information und Beratung in Krisensituationen innerhalb der Familie):
<https://www.weilheim-schongau.de/landratsamt/geschaeftsverteilungsplan/?Sb212-SozialpaedagogischerDienst&view=org&orgid=14c0029f-e5b9-4305-84c6-0a58216ebfb3>

Für Eltern, die nach Informationsquellen bzw. Beratungsangeboten suchen:

- Wenn Sie sich **Sorgen um Ihr Kind** machen:
<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>
anonyme und kostenlose Beratung unter Telefon: 0800 111 0 550
- **Erziehungsberatungsstelle** der KJF Kinder- und Jugendhilfe:
<https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wo-sie-uns-finden/weilheim-schongau/?L=416>
in Weilheim: Tel. **0881 40470**; E-Mail: eb.weilheim@kjf-kjh.de
in Penzberg: Tel. **08856-1674**; E-Mail: eb.penzberg@kjf-kjh.de

- **Beratung im Zusammenhang mit Mediennutzungsverhalten:**

<https://www.kjf-kinder-jugendhilfe.de/wo-sie-uns-finden/weilheim-schongau/news/artikel/erziehungsberater-aus-weilheim-schongau-gibt-tipps-zur-mediennutzung-der-kinder-waehrend-der-corona-zeit/>

<https://www.klicksafe.de/eltern/>

<https://www.klicksafe.de/themen/rechtsfragen-im-netz/#s|Rechtsfragen>

<https://www.klicksafe.de/themen/rechtsfragen-im-netz/irights/>

<https://www.computersuchthilfe.info>

(mit Selbsttests zur Reflexion des eigenen Konsumverhaltens)

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

https://www.agj-freiburg.de/images/downloads/Elternwissen_Web_2_0.pdf

<https://www.juuuport.de/beratung>

www.fragzebra.de

<https://www.echt-mensch.de/>

(Praxis für Medienpädagogik und Beratung)

Verstöße können gemeldet werden bei:

<https://www.eco.de/themen/politik-recht/eco-beschwerdestelle/>

www.jugendschutz.net/verstoss-melden

www.nicht-wegsehen.net

Mediennutzungsvertrag zum Aushandeln der Bedingungen für den Medienkonsum zwischen Eltern und Jugendlichen:

(Vereinbarungen zu Nutzungszeiten, zur Art der erlaubten Inhalte, Regeln zum Umgang mit persönlichen Daten und Downloads; auch die Eltern werden in ihrer Vorbildfunktion mit in die Pflicht genommen; Förderung eines eigenverantwortlichen Mediennutzungsverhaltens auf Basis von Aushandlungen auf Augenhöhe)

<https://www.mediennutzungsvertrag.de>

https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_Allgemein/K059_klicksafe_i-abc_mediennutzungsvertrag_web.pdf

Für Notfälle und psychische Krisen:

Krisendienst Psychiatrie: www.krisendienst-psychiatrie.de

Tel. 0800 655 3000

Beratungstelefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

Tel. 0221-892031; <https://www.bzga.de/>

- Hilfe/Unterstützung bei **Anzeichen von psychischen Erkrankungen** wie z.B. Depression, Angststörungen, Essstörungen:
<https://www.bzga-essstoerungen.de/was-sind-essstoerungen/arten/?L=0>
www.bundesfachverbandessstoerungen.de
<https://www.anad.de>
<https://ess-stoerungen.net>

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/depression.html>

https://www.realschule-penzberg.de/wp-content/uploads/2019/11/Depression_f%C3%BCr_Homepage.pdf
- **Digitale Ausgabe von „Schule & Wir“**, Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus: <https://www.km.bayern.de/eltern/schule-und-mehr/magazin-schule-und-wir.html>
- **„Eltern-Wissen in Zeiten von Corona“**:
<https://www.agj-freiburg.de/kinder-jugendschutz/elternwissen/417-ew-corona>
- **Information bzgl. selbstverletzendem Verhalten bei Jugendlichen**:
<https://akjs-sh.de/wp-content/uploads/2020/06/Broschüre-Schnippen-und-Ritzen-2018.pdf>
- **Therapeutische Angebote für Personen mit Asylhintergrund**:
TAAF (Therapeutische Angebote für Flüchtlinge)
<https://migration.herzogsaeigmuehle.de/weilheim-schongau>
<https://www.diakonie-oberland.de/kontakte>
- **Live-Web-Coachings „familienst@rk“ für Eltern**:
(praktische Profi-Tipps und Antworten auf Fragen aus dem Teilnehmerkreis zu Themen rund um Erziehung, Familienleben, Medienpädagogik, Kommunikation und Bildung; die Aufzeichnungen sind auch im Nachhinein noch anzusehen)
<https://www.familienland.bayern.de/familienstark/themen-termine/index.php>