

Unterstützungs- und Hilfsangebote

Stand: 25.03.202

Notfallkontakte

- **[Nummer gegen Kummer: Kinder- und Jugendtelefon + Elterntelefon](#)**

Gibt es etwas, das Dich aus dem Gleichgewicht bringt? Etwas, das Dich unglücklich macht und Dich denken lässt: „Ich weiß nicht mehr weiter.“ Wir von der „Nummer gegen Kummer“ stehen Dir zur Seite und sprechen mit Dir darüber. Dabei ist es egal, was Dich gerade bedrückt.

Kinder- und Jugendtelefon – anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz

montags - samstags von 14 - 20 Uhr

Telefon: 116 111

Elterntelefon – anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz

montags - freitags von 9 - 11 Uhr | dienstags + donnerstags von 17 - 19 Uhr

Telefon: 0800 – 111 0 550

- **[Berliner Kinder- und Jugendnotdienst: Beratung und Hilfe für Jugendliche und Eltern](#)**

Ob du uns anrufst oder vorbeikommst, du kannst dich jederzeit an uns wenden, wenn du dich in deiner Familie unwohl fühlst, traurig oder wütend bist und nicht mehr weiter weißt. Du kannst dich auch anonym beraten lassen.

Hotline: 030 61 00 62

- **[Berliner Krisendienst: Präventionsmaßnahmen des Berliner Krisendienst im Zusammenhang mit dem Coronavirus](#)**

Der Berliner Krisendienst hilft schnell und qualifiziert bei psychosozialen Krisen bis hin zu akuten seelischen und psychiatrischen Notsituationen. Kostenlos. 24 Stunden am Tag.

Telefon (Mitte und Friedrichshain-Kreuzberg): 030 390 63 – 10

montags - freitags von 8 bis 16 Uhr.

Überregionaler Bereitschaftsdienst aller Regionen: Nachts von 0.00 bis 8 Uhr und an den Wochenenden und Feiertagen von 8 bis 16 Uhr (in dringenden Fällen Hausbesuche, Ärzt*in in Rufbereitschaft), Große Hamburger Straße 5, 10115 Berlin-Mitte, im Ärztehaus Hedwig, Aufgang 1, EG links. Telefon 030 390 63 10.

- **[Fachstelle für Suchtprävention Berlin](#)**

Das Kind beim Kiffen erwischt? Wie bringe ich das Thema Suchtprävention in meine Schule oder den Jugendclub? Wie viel Alkohol ist zu viel? Alternativen zu Handy und Spielkonsole? Bei Fragen oder Beratungsbedarf zu diesen und weiteren Themen sind wir von der Fachstelle für Suchtprävention für Sie da – telefonisch, per Chat und E-Mail. Die Beratung kann auf Wunsch anonym erfolgen, die Inhalte des Gespräches werden vertraulich behandelt.

Telefon: 030 29 35 26 15

E-Mail: info@berlin-suchtpraevention.de

NEU: Beratung per Chat – wenn Sie/ihr Fragen oder Sorgen haben, gibt es für Sie und euch unseren neuen Chat...kompetent und kostenfrei unter:

www.berlin-suchtpraevention.de/online-beratung/

- **[HaLt Telefonberatung](#)**

Du und Deine Familie seid Euch unsicher, wie ihr mit den aktuellen Herausforderungen umgehen sollt und habt Fragen zum/zur: - Umgang mit riskantem Konsum, - Ansteckungsrisiko beim Konsum mit anderen, - Kommunikation und Konflikte in dieser schwierigen Situation und die daraus resultierenden familiären Spannungen sowie - Gestaltung von Tagesstrukturen, wie außerschulischer Lehrplan und Freizeit?

Zu diesen und natürlich auch weiteren Fragestellungen sind die Expert*innen von HaLT für Dich und Sie da! Wir beraten Dich oder Sie am Telefon oder per Mail und bieten Dir und Ihnen Einzelberatungen sowie Folgegespräche an.

Hotline: 0177 / 682 09 10

Sprechzeiten: Montag bis Freitag von 9 - 11 Uhr und von 14 - 16 Uhr

E-Mail: info@halt-berlin.de

- [Juuuport](#)
Brauchst Du Hilfe oder einen Rat, z. B. bei Cybermobbing, Stress in sozialen Medien, Datenklau, Cybergrooming, Sexting, Gaming, Online-Sucht oder Technik? Wir helfen Dir – anonym und kostenlos! - Onlineberatung von Jugendlichen für Jugendliche.

Anlaufstellen für Jugendliche rund um das Thema Medien

- [Handysektor](#): Unabhängige Anlaufstelle für den digitalen Alltag – mit vielen Tipps, Informationen und auch kreativen Ideen rund um Smartphones, Tablets und Apps. Unterstützung bei Fragen oder Problemen mit digitalen Medien.
- [Juuuport](#): Hilfe bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co Onlineberatung von Jugendlichen für Jugendliche.
- [Soziale Netzwerke & Datenschutz](#): Tipps für Jugendliche zusammengestellt von der Berliner Beauftragten für Datenschutz und Informationsfreiheit und dem Landesprogramm jugendnetz-berlin.

Tipps für Eltern: Homeschooling und Nutzung digitaler Medien

- [SIBUZ](#): Info-Brief-Extra - Wenn die Schule zu Hause stattfindet - Tipps für Familien.
- [Suchtprävention Berlin](#): 6 Tipps für den Familienalltag zu Hause...auch für die Nutzung digitaler Medien.
- [Klicksafe](#): EU-Initiative für mehr Sicherheit im Netz.
- [jugendschutz.net/klick-tipps.net](#): Sicherheitseinstellungen iOS.
- [jugendschutz.net/klick-tipps.net](#): Sicherheitseinstellungen Android.
- [JUSPROG](#): Jugendschutzsoftware für Computer und Smartphone. (Alterskennzeichnungen von Websites sind lediglich als Einschätzungen, aber nicht als verlässliche Empfehlungen zu verstehen. Online-Inhalte für Kinder sollten so unabhängig von Jugendschutzsoftwares geprüft werden.)
- [SCHAU HIN!](#): Einstellen des eingeschränkten Modus bei YouTube.

Zusammenstellungen von Tools für kreatives und kollaboratives Arbeiten

- [jugendnetz-berlin.de](#)
Ein Überblick über verschiedene digitale Tools, Einsatzideen und bereits bestehende Werkzeugsammlungen von Medienbildung für GUTE SCHULE und den Berliner Medienkompetenzzentren.
- [Internetwerkstatt Netti – Medienkompetenzzentrum Tempelhof-Schöneberg](#)
Verschiedene digitale Werkzeuge, die den sechs Kompetenzbereichen (Informieren, Kommunizieren, Präsentieren, Produzieren, Analysieren und Reflektieren) zugeordnet sind.

Die zusammengestellten externen Links führen zu anderen Webseiten, auf deren Inhalt wir keinen Einfluss haben. Aus diesem Grund weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass wir für diese Inhalte keine Gewähr übernehmen können. Für die Inhalte und Richtigkeit der bereitgestellten Informationen ist der jeweilige Anbieter der verlinkten Seite verantwortlich. Zum Zeitpunkt der Verlinkung waren keine Rechtsverstöße erkennbar. Bei Bekanntwerden einer solchen Rechtsverletzung wird der Link umgehend entfernt.