YENZ 2021 Januar
YOUNG
VKZ-Jugendseite / Telefon: 07042-91949 / E-Mail: yenz@vkz.de

Holt euch Hilfe !!!

Der neue Lockdown stellt viele von euch vor besondere Herausforderungen. Nicht für alle ist die Familie in guter Rückzugsort! Wenn eure Not so groß wird, dass ihr es nicht mehr aushaltet: Bitte sucht euch Hilfe! Auch wenn Ihr jemanden kennt, der dringend Hilfe braucht. Unsere YENZ-Redakteurin Anna Steinbrich hat Telefonnummern und Online-Kontakte zusammengetragen, die euch aus der Krise helfen können. Kostenlos und auch anonym.

Krisennummern für Kinder und Jugendliche

Die letzten Monate waren ein Auf und Ab für die meisten von uns. Im März hieß es zum ersten Mal: zu Hause bleiben. Am Anfang war das noch aufregend, und nach den Osterferien sollte es ja auch vorbei sein. Doch das war es nicht. Und nach ein paar besseren Wochen im Sommer sind wir wieder zurück im Lockdown. Gerade rechtzeitig zur Weihnachtszeit.

Und keiner weiß, ob es Mitte Januar Lockerungen geben kann. Vor allem für Jugendliche sind Freundschaften wichtig. Und nicht die Möglichkeit zu haben, die Freund*innen in der Schule zu sehen, kann schwierig sein. Nicht für alle ist die Familie ein Rückzugsort. So viel Zeit zu Hause zu verbringen und die Ungewissheit, wie die nächsten Monate verlaufen werden, macht vielen zu schaffen. Beleidigungen auf sozialen Medien, sexueller Missbrauch, häusliche Gewalt, Überforderung durch zu viel Verantwortung zu Hause oder Einsamkeit machen diese Zeit für viele zu einer (zu) großen Herausforderung.

Hier sind einige Nummern und Anlaufstellen zur Beratung, vor allem für Kinder und Jugendliche:

Du lässt den Kopf nicht hängen. Wir lassen dich nicht hängen.

www.kein-kind-alleine-lassen.de

Krisenchat.de

Krisenchat.de ist rund um die Uhr, sieben Tage die Woche im Live-Chat für psychologische Beratung für Kinder und junge Erwachsene erreichbar. Du kannst den Chat starten, indem du eine Nachricht über WhatsApp schreibst.

Telefon: +49 1573 5998143
www.krisenchat.de

krisenchat.de entstand zum Anfang der Corona-Krise, um Kindern und Jugendlichen in Not kurzfristig mehr Unterstützung anbieten zu können. Hier bieten erfahrene Ehrenamtliche aus den Bereichen Psychologie, Psychotherapie und Sozialpädagogik eine anonyme Anlaufstelle.

Nummer gegen Kummer

Wenn du lieber telefonieren möchtest, kannst du Die Nummer gegen Kummer wählen. Die Anrufe sind anonym und kostenlos. Auf www.nummergegenkummer.de ist auch eine Mail- und Chat-Beratung möglich.

Telefon: 116 111
Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr
Auch Eltern können hier Hilfe bekommen:
Telefon: 0800 111 0 550
Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr,
Dienstag und Donnerstag zusätzlich von 17 bis 19 Uhr

Bei Krisenchat.de gibt es Hilfe via WhatsApp.

Manchmal ist das Handy der einzige Ausweg. Holt euch Hilfe! Etwa bei der Nummer gegen Kummer.

Der ärztliche Bereitschaftsdienst

Wenn es dir körperlich nicht gut geht und du dir Sorgen um deine Gesundheit machst, kannst du den ärztlichen Bereitschaftsdienst wählen. Hier bekommst du medizinische Beratung übers Telefon, die von allen Krankenkassen übernommen wird. Das entlastet Notaufnahmen in Krankenhäusern und hilft auch denen, die dringende Fragen haben, aber nicht in eine Praxis gehen können. Falls aber eine lebensbedrohliche Situation vorliegt, solltest du die **Notrufnummer 112** wählen.
Telefon: 116 117

Aktion ‚Gemeinsam gegen Missbrauch'

Auf **https://www.deine-playlist-2020.de/kinder.php** findest du Infos dazu, wie du Hilfe bekommst, wenn dir jemand Gewalt antut. Wenn du Beratung möchtest, kannst du dort jemanden anrufen oder per Email oder Chat eine Nachricht schreiben. Auf der Seite gibt es rechts unten einen **Notausgang-Knopf**. Falls die Person, von der du dich bedrohst fühlst, ins Zimmer kommt, wirst du mit einem Klick auf den Knopf auf eine Spotify-Playlist weitergeleitet. So weiß die Person nicht, dass du dich über Hilfe informierst. Außerdem wird in deinem Verlauf nur der Link playlist angezeigt. Wenn dir der Link zu lang ist, google einfach: KEIN KIND ALLEINE LASSEN, dann wird Seite angezeigt.

Auf der Website finden auch Eltern Informationen, wie sie ihre Kinder schützen können.

Telefon: 0800 22 55 530
Email: beratung@save-me-online.de
https://www.deine-playlist-2020.de/kinder.php

Silberdistel Ludwigsburg

Die Silberdistel in Ludwigsburg ist eine Beratungsstelle, die Jugendlichen hilft, die sexuellen Missbrauch erleben oder erlebt haben oder Fragen dazu haben.

Telefon: 07141 6887190
Email: info@silberdistel-ludwigsburg.de

Allgemeiner Sozialer Dienst Ludwigsburg

Bei familiären Konflikten kann der allgemeine soziale Dienst weiterhelfen. Er kümmert sich um Kinder und Jugendliche in Notsituationen. Sowohl Eltern als auch Kinder können Beratungsgespräche vereinbaren.

Telefon: 07141 144 2046
Die Außenstelle in Vaihingen/Enz ist in der Franckstraße 20.

Alle obenstehenden Kontakte sind kostenlos und ihr gebt nur so viele Daten und Informationen preis, wie es euch lieb ist. Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche, sondern Reife: Jeder braucht mal Unterstützung, und mit der Zeit lernt man zu erkennen, wann das der Fall ist.

Mehr Kinder als man denkt sind von obenstehenden Problemen betroffen. Die Weltgesundheitsorganisation vermutet, dass in Deutschland eine Millionen Kinder und Jugendliche sexueller Gewalt ausgesetzt sind oder waren. Das sind ein bis zwei pro Schulklasse. Das bedeutet: Sexuelle Gewalt ist kein Einzelfall. Und Probleme wie Einsamkeit, häusliche Gewalt und Mobbing erst recht nicht. Selbst wenn du nicht selbst davon betroffen bist, achte auf deine Mitschüler*innen! Vielleicht brauchen sie Hilfe. Frage sorgsam nach und sucht gemeinsam nach Hilfe.

Die letzten Monate waren ungewohnt und werden es wahrscheinlich auch noch für eine Weile so bleiben. Behaltet eure Sorgen nicht für euch, sondern seid ermutigt, sie euren Freund*innen, Familienmitgliedern, und Expert*innen anzuvertrauen.

WICHTIG Wenn es sich um einen Notfall handelt. Lauf aus dem Haus, klingel bei einem Nachbarn oder frage jemanden auf der Straße um Hilfe oder geh zur Polizei. Das ist immer – auch in Corona-Zeiten und auch während der Ausgangssperre – erlaubt!

Die Gründer von krisenchat.de: Julius de Gruyter, Jan Wilhelm und Kai Lanz.