

# BERATUNG & CORONA

Die Corona-Pandemie bringt ganz schön viele Herausforderungen mit sich: Der tägliche Kontakt mit Freund\*innen und Mitschüler\*innen ist reduziert, schulisch ist es schwierig und die anhaltende Dauer der weltweiten Pandemie drückt aufs Gemüt. Kein Wunder, dass wir uns manchmal antriebslos, müde, schlapp und überfordert fühlen. Gerade in solchen Situationen ist es wichtig, sich mit anderen auszutauschen. Daher haben wir Euch einmal aufgelistet, an wen ihr Euch außerschulisch noch alles wenden könnt.

## Nummer gegen Kummer:

Montag bis Samstag von 14-20 Uhr und zusätzlich Montag, Mittwoch und Freitag von 10-12 Uhr unter Tel.: **116 111** oder [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



## bke-Jugendberatung:

Probleme mit den Eltern, Freund\*innen, Klassenkamerad\*innen oder mit dir selbst? Hier werden Dir im anonymen Forum, durch Chatangebote oder Einzelcoaching individuelle Hilfestellungen geboten unter <https://jugend.bke-beratung.de>.

## Krisendienst Mittelfranken:

Für Menschen in seelischen Notlagen. Erreichbar unter Tel.: **0911-42 48 55 0** oder über [www.krisendienst-mittelfranken.de](http://www.krisendienst-mittelfranken.de)



## Sozialpsychiatrischer Dienst der Stadtmission Nürnberg:

Für akute Krisen, psychische Stabilisierung, Therapievermittlung, Beratung und Begleitung  
Tel.: **0911/935 955 – 5**. Weitere Infos unter [https://www.nuernberg.de/imperia/md/gesundheitsamt/dokumente/spdi/flyer\\_sozialpsychiatrischer\\_dienst.pdf](https://www.nuernberg.de/imperia/md/gesundheitsamt/dokumente/spdi/flyer_sozialpsychiatrischer_dienst.pdf)

## Online-Chat der bke-Jugendberatung:

Der Online-Chat steht dir am Mittwoch und Donnerstag von 15-17 Uhr und zusätzlich Dienstag und Freitag von 10-12 Uhr zur Verfügung unter [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



## Telefonseelsorge:

Immer erreichbar unter Tel.: **0800-111 0 111** oder unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

