

Notfalleitfäden in Coronazeiten

Informationen zum Corona-Virus: <https://www.berlin.de/corona/>

English | Tiếng Việt | Türkçe | عربي | Polski | Français | Italiano | ελληνικά | Hrvatski | Română | Български | Magyar | 中文语言 | Español | Shqip | Русский | فارسی

Was tun bei....

... Angst vor einer Ansteckung mit Corona?

Gab es Kontakt mit einer bestätigten infizierten Person in den letzten zwei Wochen? Sind typische Corona-Symptome wie Fieber, trockener Husten und Gliederschmerzen vorhanden?

Falls ja:

jeglichen Kontakt mit Anderen vermeiden, unbedingt Hygieneetikette einhalten (siehe Informationen zu Corona oben) NICHT bei Haus- oder Kinderärzt*in vorbeischaun und sich stattdessen telefonisch melden bei:

Berliner Hotline der Senatsverwaltung für Gesundheit zum Coronavirus: 030 90 28 28 28
oder

Gesundheitsamt Treptow-Köpenick (falls Meldeadresse in anderem Bezirk, bitte beim Gesundheitsamt in diesem Bezirk melden):

(030) 90297 – 4773 (Mo – Fr 7.30 bis 18.00 Uhr)

(030) 90297 – 3966, – 3967 (Mo – Fr 8.00 bis 15.00 Uhr)

E-Mail: covid19@ba-tk.berlin.de

Falls nein:

in diesem Fall ist eine Infektion mit dem Coronavirus sehr unwahrscheinlich.

Wer von den Schüler*innen dennoch besorgt ist, kann sich gerne bei

Schulsozialarbeiterin Frau Albrecht melden, um das einmal durchzusprechen:

0151 53 500 498 (Mo – Fr, ca. 09.30 – 16.30h)

E-Mail: sozialarbeit@archenhold.de

... Gewalt zuhause?

Innerhalb des Haushalts kommt es zu massiven Beschimpfungen, körperlicher Gewalt oder massiver Kontrolle durch ein anderes Familienmitglied?

Eine Unterkunft in Gewaltschutzeinrichtungen ist zur Not auch in Zeiten von Corona möglich.

Für Schüler*innen:

Niemand darf euch körperlich wehtun oder euch emotional schädigen. Ihr habt das Recht auf Unterstützung. Solltet ihr selber betroffen sein oder euch Sorgen um Freund*innen machen, meldet euch bitte bei einer Vertrauensperson eurer Wahl.

Das können z.B. sein:

Schulsozialarbeiterin Frau Albrecht

0151 53 500 498 (Mo – Fr, ca. 09.30 – 16.30h)

E-Mail: sozialarbeit@archenhold.de

Vertrauenslehrerin Frau Göttner

E-Mail: goettner@archenhold.de

Vertrauenslehrerin Frau Mitte

E-Mail: mitte@archenhold.de

... eure Klassenleitung, die Schulleitung oder eine andere Lehrkraft eurer Wahl.

Aber auch andere Vertrauenspersonen wie z.B. eure Sporttrainerin oder euer Nachbar können eine Idee sein. Überlegt euch, bei wem ihr euch wohlfühlt. Die Schulsozialarbeiterin und die Vertrauenslehrerinnen sind jedoch für solche Fälle ausgebildet und wissen manchmal besser, was getan werden könnte als z.B. dein Nachbar.

Außerdem gibt es Hilfe von Fachstellen außerhalb der Schule, die rundum die Uhr erreicht werden und euch zur Not, bis die Situation geklärt ist, in einer Jugendeinrichtung unterbringen können:

Berliner Jugendnotdienst: 030 61 00 62 (rund um die Uhr erreichbar),
info@jugendnotdienst-berlin.de, Infos: <https://www.berliner-notdienst-kinderschutz.de/jugend.html#image3-65>

Krisendienst Kinderschutz des Jugendamts Treptow-Köpenick: Tel. (030) 90297- 5555 (Mo-Fr, 08.00 – 18.00h), kinderschutz@ba-tk.berlin.de, Infos: <https://www.berlin.de/ba-treptow-koepenick/politik-und-verwaltung/aemter/jugendamt/kinder-und-jugendschutz/>

Bei akuter Gefahr könnt ihr euch an die Polizei wenden:

Polizeinotruf: 110 (rund um die Uhr erreichbar)

Für Eltern:

Wenn Sie selber oder Ihre Kinder von Gewalt betroffen sind, können Sie sich bei denselben fachlichen Notdiensten melden, die unter „Für Schüler*innen“ aufgeführt sind.

Zusätzlich steht Ihnen als erwachsene Personen noch folgende Einrichtungen zur Verfügung:

Berliner Krisendienst Treptow-Köpenick: 030 39063 80 (Mo-So, 16.00-24.00h, erreichbar, Anrufe zwischen 00.00-16.00h werden in den Krisendienst Mitte umgeleitet). Infos: <https://www.berliner-krisendienst.de/>

Bei häuslicher Gewalt gegen Frauen sind außerdem die folgenden Fachdienste zuständig:

BIG Hotline: 030 6110 300 (Mo-So, 08.00-23.00h), beratung@big-hotline.de. Infos: <https://www.big-hotline.de/>. Die BIG Hotline ist auch die für Vermittlung von Frauenhausplätzen innerhalb Berlins und ggf. auch nach Brandenburg zuständig.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 08000 116 016 (rund um die Uhr erreichbar). Außerdem sind Beratungen per E-Mail und per Chat möglich: <https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/online-beratung.html>

... sexualisierter Gewalt?

Bei sexualisierter Gewalt gilt im Prinzip dasselbe wie bei „Gewalt zuhause“. Alle dort genannten Ansprechpersonen und Fachdienste sind auch für dieses Thema zuständig.

Darüber hinaus gibt es zusätzliche Fachstellen, die in diesem Bereich besondere Expertise haben:

Für Jungen:

Berliner Jungs: 030 236 33 983 (Mo-Fr, 10.00-16.00h), info@jungs.berlin. Instagram: @berliner.jungs. Informationen: <https://jungs.berlin/>

Für Mädchen:

Wildwasser: 030/48628222 und 030/2824427 (Mo-Do, 10.00-16.00h, Fr 10.00-13.00h). Onlineberatung möglich unter: <https://wildwasser-berlin.beranet.info/>

Für Frauen:

LARA: 030- 216 8888 (Mo-Fr, 09.00-18.00h). Mailberatung möglich unter: <https://lara-berlin.de/angebote/e-mail-beratung>

Für alle:

Opferhilfe Berlin: 030/395 28 67 (Mo-Fr, 10.00-13.00h, Di + Do, 15.00-18.00h), info@opferhilfe-berlin.de. Informationen: <http://www.opferhilfe-berlin.de/>

... Problemen zuhause?

Manchmal gibt es zuhause keine Gewaltvorfälle und trotzdem ist es nicht einfach. Hier können folgende Ansprechpartner*innen weiterhelfen:

Schulsozialarbeiterin Frau Albrecht

0151 53 500 498 (Mo – Fr, ca. 09.30 – 16.30h)

Für Schüler*innen:

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116111 (Mo-Sa, 14.00-20.00h, Mo + Mi + Do 10.00-12.00h)

Jugendnotmail Berlin: Onlineberatung unter <https://www.jugendnotmail.berlin/>

Für Eltern:

Elterntelefon: 0800 111 0550 (Mo-Fr, 09.00-17.00h, Di + Do 17.00-19.00h)

Akademie Perspektivenwechsel: <http://hilfe.akademie-perspektivenwechsel.de/>. Kostenlose Videocall- und Telefonmediation für Familien und Paare.

Corona-Nachbarschaftshilfe für z.B. Einkäufe oder Kinderbetreuung:

<https://www.quarantaenehelden.org>

<https://www.wirgegencorona.com/>

... Krisen, Kummer, Sorgen und Ängsten?

Hier können die Ansprechpersonen weiterhelfen, die schon unter „Problemen zuhause“ aufgeführt sind.

Schüler*innen:

für Beratungsgespräche mit Psycholog*innen könnt ihr euch hier melden:

neuhland: 030 873 0111 (Mo – Fr 09.00-18.00h). Informationen unter

<https://beratungsstelle.neuhland.net>.

Eltern:

Berliner Krisendienst Treptow-Köpenick: 030 39063 80 (Mo-So, 16.00-24.00h, erreichbar, Anrufe zwischen 00.00-16.00h werden in den Krisendienst Mitte umgeleitet). Infos: <https://www.berliner-krisendienst.de/>

...Problemen mit den Schulaufgaben?

Wenn es Schwierigkeiten mit den gestellten Aufgaben gibt, ist es sinnvoll, direkt bei den jeweiligen Lehrer*innen nachzufragen oder sich an andere Schüler*innen der Klasse zu wenden.

Sollten die Aufgaben insgesamt zu viel oder zu schwierig sein, gebt bitte der Klassen- oder Schulleitung Bescheid.

Wenn generell große Probleme in den Fächern bestehen und jetzt z.B. die Nachhilfe ausfällt, können diese Angebote hilfreich sein:

Jugendfreizeiteinrichtung in der Mansarde: Die JFE in der Mansarde liegt in Berlin Rahnsdorf und bietet in der Corona-Zeit Online-Freizeitangebote und Hausaufgabenhilfe an:

<https://www.fippev.de/willkommen/fipp-bezirke/treptow-koepenick/jfe-in-der-mansarde>. Instagram: https://www.instagram.com/jfe_mansarde/?hl=de

StaySchool: ist eine kostenlose Onlineplattform die Nachhilfebedarf und -angebot von Freiwilligen online zusammenbringt: <https://www.stayschool.de/>

Scheitert es vor allem an der Gestaltung einer Tagesstruktur, steht **die Schulsozialarbeiterin Frau Albrecht** gerne zur Verfügung:

0151 53 500 498 (Mo – Fr, ca. 09.30 – 16.30h)

E-Mail: sozialarbeit@archenhold.de

Auch der [Infobrief des SIBUZ „Wenn die Schule zuhause stattfindet – Tipps für Familien“](#) kann hilfreich sein.

...rassistischen Vorfällen?

Rassismus ist ein generelles Problem und in Zeiten der Coronapandemie häufen sich die verbalen und körperlichen Angriffen vor allem gegenüber asiatisch aussehenden Menschen.

Solltet ihr, liebe Schüler*innen, oder jemand von Ihnen, liebe Eltern, als Opfer oder Zeug*in davon betroffen sein, können folgende Stellen weiterhelfen:

ReachOut Berlin. Opferberatung bei Rechtsextremismus, Rassismus und Antisemitismus: 0175 / 5 44 75 67 (keine Telefonzeiten angegeben), beratung@reachoutberlin.de. Infos: <https://www.reachoutberlin.de/de>

Wie immer kann auch gerne die **Schulsozialarbeiterin Frau Albrecht** kontaktiert werden:

0151 53 500 498 (Mo – Fr, ca. 09.30 – 16.30h)

E-Mail: sozialarbeit@archenhold.de

Manchmal hilft es, sich nicht alleine zu fühlen und von Menschen verstanden zu wissen, die ähnliche Erfahrungen machen. Ein Podcast-Tipp:

Rice and Shine Podcast, Folge 26: Geburtstagsfolge.

<https://open.spotify.com/episode/23MmvIpswv1zoeCbn1I09A>. In dieser Folge geben die beiden vietnamesischen Journalistinnen Vanessa Vu und Minh Thu Tran Erste-Hilfe-Tipps gegen rassistische Anfeindungen bei Corona-Panik. In der darauffolgenden Folge #27 sprechen sie über Gefühle in Zeiten von Pandemien. Zu Gast haben sie dann auch die Psychologin Main Huong Nguyen, die Hinweise zum konkreten Umgang mit Gefühlen wie Angst und Überforderung gibt und Meditationsübungen anleitet.

...Langeweile und Einsamkeit?

Bei stark belastenden und langanhaltenden Gefühlen von Einsamkeit, siehe auch „...Krisen, Sorgen, Kummer und Ängsten“.

Möglichkeit zum Online-Austausch und Kennenlernen von anderen Gleichaltrigen in Treptow-Köpenick sowie Videoanleitungen zum Kochen, Backen, Musikinstrumente lernen und basteln bieten die Angebote der bezirklichen Jugendfreizeiteinrichtungen:

Jugendfreizeiteinrichtung in der Mansarde Rahnsdorf: <https://www.fippev.de/willkommen/fipp-bezirke/treptow-koepenick/jfe-in-der-mansarde>. Instagram:

https://www.instagram.com/jfe_mansarde/?hl=de

Base24 in Altglienicke: <https://altglienickebase24.wixsite.com/virtuellerbase24>

Für Eindrücke aus dem Bezirk und Tipps zu Corona bietet sich auch der Instagram-Account von **Gangway – Streetwork in Treptow-Köpenick** an: <https://www.instagram.com/gangwaytreptowkoepenick/>

Online-Sportangebote gibt es von **Alba Berlin**: <https://www.albaberlin.de/>

...verstärktem Suchtverhalten?

Zeiten der Angst, sozialen Distanz und Isolation können zur Verschärfung von Suchtverhalten führen. Sobald sich die betroffene Person selber oder ihr Umfeld Sorgen machen, kann es hilfreich sein, sich professionelle Unterstützung zu holen. Neben Alkohol, Cannabis und chemischen Drogen kann auch der Medienkonsum oder das Essverhalten zu einer Sucht werden.

Für sowohl Schüler*innen als auch Eltern können folgende Ansprechadressen hilfreich sein:

Schulsozialarbeiterin Frau Albrecht

0151 53 500 498 (Mo – Fr, ca. 09.30 – 16.30h)

E-Mail: sozialarbeit@archenhold.de

Vertrauenslehrerin und Präventionsbeauftragte Frau Göttner

E-Mail: goettner@archenhold.de

Sucht Zuhause – Informationshomepage: <https://www.suchtzuhause.de/>

Lost In Space – Beratung bei Computer- und Internetsucht:

<https://internetsucht-berlin.de/>

Jugendspezifische Suchtberatung der Gebewo in Treptow Köpenick: 030 / 65 66 16 67 6, 0157 / 851 239 47 (Mo 16.00-18.00h, Di 14.00-16.00h).Infos:

<https://www.gebewo.de/jugendspezifische-suchtberatung-in-berlin-treptow>

Beratungsstelle für Suchtkranke Treptow-Köpenick: 030 / 896 88-490 (Mo, Di, Do 09.00 – 12.00h, Di 15.00-19.00h, Do 15.00-18.00h), jsb@gebewo.de. Infos: suchtberatung@is-ev.de

<https://www.johannisches-sozialwerk.de/beratung-betreuung/beratungsstelle-fuer-suchtkranke.html>

...ungeplanter Schwangerschaft?

Bei ungeplanter Schwangerschaft empfiehlt sich, wie immer, ein Besuch bei dem*r Gynäkolog*in zur Abklärung.

Beratungen nach §219, also die Beratungen, die notwendig sind, um einen Schwangerschaftsabbruch durchzuführen, werden zurzeit hauptsächlich telefonisch angeboten. Da es zurzeit mit Terminen, auch bei Ärzt*innen, etwas länger dauern kann, empfiehlt sich eine schnelle Kontaktaufnahme, da nach der 12. Schwangerschaftswoche kein Abbruch mehr durchgeführt werden darf. Eine Beratung ist natürlich auch dann möglich, wenn die Schwangerschaft nicht abgebrochen wird.

Mögliche Beratungsstellen:

Schwangerschaftsberatung Balance: 030 – 57 79 58 22 (Mo, Di, Do, Fr 09.00-13.00h, Mi 12.00-14.00h), info@schwangerschaftsberatung-balance.de. Infos:

<http://www.schwangerschaftsberatung-balance.de/>

Schwangerschaftskonfliktberatung des Humanistischen Verband Berlin: **030 44 17 992** (keine Uhrzeit angegeben), info@schwangerschaftskonflikt-berlin.de.

Infos: schwangerschaftskonflikt-berlin.de

...finanziellen Sorgen?

Bei jeglichen finanziellen Sorgen aufgrund von Lohnausfällen während der Corona-Zeit empfiehlt sich die Übersicht über verschiedene Ausgleichsmöglichkeiten des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Familie und Jugend:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie/finanzielle-unterstuetzung>