

Regionale Angebote

Nachbarschaftshilfe Mainz

<https://www.mainz.de/verwaltung-und-politik/buergerservice-online/nachbarschaftshilfen-coronavirus.php#SP-grouplist-10-1:6>

Kinderschutzbund Mainz Elterntelefon

von 9-12 Uhr Tel. 06131-614191

Ev. Erziehungsberatungsstelle Mainz

Telefonberatung in dringenden Fällen, Tel. 06131/965540

Überregionale Angebote

Kinder- und Jugendtelefon

www.nummergegenkummer.de

Montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr unter der Rufnummer 116 111

Onlineberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern www.bke.de

Online Jugendberatung

www.jugendhotmail.de

Telefonseelsorge

www.telefonseelsorge.de

0800/111 0 111 · 0800/111 0 222 · 116 123 (kostenfrei)

Hilfe bei Gewalt gegen Frauen

www.hilfetelefon.de

08000 116 016

Bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline (24 Stunden)

Telefon: 01805 - 31 30 31 www.sucht-und-drogen-hotline.de

Leben und Lernen

Jugend in Mainz

Das digitale Tagesangebot der Kinder- Jugend- und Kulturzentren der Stadt Mainz bietet Tipps zur Freizeitgestaltung, Kreativideen, Kochrezepte sowie allerlei Hintergrundinfos zum Thema Corona:

<https://www.jugend-in-mainz.de/digitales-tagesprogramm-juzes.html>

Corona – kindgerecht erklärt

<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>

Kreativ durch die Krise

[https://coronamat.de/?](https://coronamat.de/?fbclid=IwAR3bAE93pn1B4Tw2vs5F9Bj8rTOaMRn9V3bERmhOo5ns7Sh7NsBRtX8tTS8)

[fbclid=IwAR3bAE93pn1B4Tw2vs5F9Bj8rTOaMRn9V3bERmhOo5ns7Sh7NsBRtX8tTS8](https://coronamat.de/?fbclid=IwAR3bAE93pn1B4Tw2vs5F9Bj8rTOaMRn9V3bERmhOo5ns7Sh7NsBRtX8tTS8)

Jeden Tag ein Kinderhörspiel

[https://www.deutschlandfunkkultur.de/kinderhoerspiel.960.de.html?](https://www.deutschlandfunkkultur.de/kinderhoerspiel.960.de.html?fbclid=IwAR3XYFP9Gpdij_yOHjHr0CScL6SbY9I-ZPX_7w5RPEW9vrISGSeu78vISJI)

[fbclid=IwAR3XYFP9Gpdij_yOHjHr0CScL6SbY9I-ZPX_7w5RPEW9vrISGSeu78vISJI](https://www.deutschlandfunkkultur.de/kinderhoerspiel.960.de.html?fbclid=IwAR3XYFP9Gpdij_yOHjHr0CScL6SbY9I-ZPX_7w5RPEW9vrISGSeu78vISJI)

Lernangebote mit Materialien

<https://www.hr.de/wissen-plus/index.html>

Lernen zuhause – Tipps für Familien

http://www.btg.schule/wp-content/uploads/2020/03/Wenn-die-Schule-zu-Hause-stattfindet_Tipps-für-Familien_SIBUZ.pdf

Leibniz-Institut für Resilienzforschung

Auf der Homepage des Leibniz-Instituts für Resilienzforschung finden Sie Empfehlungen zur Stärkung der psychischen Gesundheit, diese werden ergänzt mit hilfreichen Videos und online-Übungen: <https://lir-mainz.de/news/coronavirus-pandemie-empfehlungen-zur-staerkung-der-psychischen-gesundheit>