

**Liebe Schüler & Schülerinnen,  
Liebe Eltern,**

wir wollen und hoffen, dass es Euch gutgeht. Weil es nicht immer der Fall sein kann, möchten wir Euch gerne in schwierigen Zeiten unterstützen! Hier findet Ihr einige weiterführenden Informationen und vor allem Kontakte, bei denen Ihr im „Fall der Fälle“ nach Hilfe fragen könnt:

## **Schulische Hilfen**

- **KlassenlehrerInnen**

Ansprechpartner für alle Fragen, die Ihr im normalen oder auch Corona-geprägten Schulalltag habt, zum Beispiel in Bezug auf

- *Lernstoff*, den Ihr zu Hause erarbeiten solltet.
- *Anforderungen*, die an Euch gestellt werden, wenn der Unterricht wieder in der Schule stattfindet.
- *Benotungen*, Versetzungen und Leistungsnachweisen „nach Corona“.
- *Persönliche Fragen* (z.B. Prüfungsangst, Mobbing, Schwierigkeiten mit Mitschüler\*innen, Konzentrationsschwierigkeiten, etc.).

- **Beratungslehrkräfte & SchulsozialarbeiterInnen, „Das RatHaus“, Vertrauenslehrer**

Stehen Euch zur Seite, wenn Ihr z.B. folgende Probleme habt: *Probleme zu Hause*,

- *Prüfungsangst*,
- *Probleme mit Mitschüler\*innen, Mobbing*,
- *Lernschwierigkeiten*,
- *Konzentrations- oder Motivationsprobleme*,
- *Schwierigkeiten, regelmäßig in die Schule zu kommen*,
- *Sorgen über Euren Schulabschluss und die Zeit danach*.

- **Stress Management Online Module in Moodle**

Einige Module eines Stress-Seminars von ausgewählten Expertinnen steht schon für alle ab dem 9. Jahrgang in Moodle bereit. Es bietet Euch vielfältige Ideen im Umgang mit Stress - und Ihr könntet es machen wann und wie es Euch passt.

- *Was ist Stress?*
- *Die Anti-Stress Formel*
- *Zeitmanagement, Stressbewältigung und Achtsamkeitsübungen – wie kümmere ich mich um mich selbst?*
- *Lampenfieber bekämpfen*
- *Wann brauche ich eine Pause und wie gestalte ich diese? Apps und Tipps zur Entspannung.*
- *Welcher Stresstyp bin ich? Welcher Lerntyp bin ich und wie lerne ich am besten?*



*Anlaufstellen und Informationen  
für „schwierige Zeiten“ // Stand März 2022*

- **Schulpsychologische Telefonberatung des Staatlichen Schulamts**

Der zuständige Schulpsychologe für die Altkönigschule ist:

**Jonas Piscopello**

Telefon: (06101) 5191 – 655

E-Mail: [Jonas.Piscopello@kultus.hessen.de](mailto:Jonas.Piscopello@kultus.hessen.de)

Außerdem gibt es eine Telefonberatung für Eltern & Kindern:

**Beratungstelefon der Schulpsychologie Tel.: 0175 8596190**

(die Telefonberatung steht Euch Montag bis Freitag von mindestens 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr zur Verfügung)

## Ambulanzen

(stehen Euch auch in Notfällen zur Verfügung!)

## vitos:

<https://www.vitos.de/unsere-fachbereiche/kinder-und-jugendpsychiatrie>

[Kinder- und Jugendpsychiatrie - Vitos](#)

*Klinik und Ambulanz*

*Fachkliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie:*

*Telefonzentrale Klinikum Hochtaunus: 0 61 72 - 8 52 30*

*E-Mail: [info@vitos-hochtaunus.de](mailto:info@vitos-hochtaunus.de)*

### Terminstelle (TSS)-

Es gibt auch die Möglichkeit unter der Terminservicestelle (TSS) einen Termin zu erhalten!

<https://www.kvhessen.de/terminservicestelle/>

*Terminservicestelle (TSS)*

*Mo – Fr: 8 – 12 Uhr*

*Europa-Allee 90*

*60486 Frankfurt*

*Tel 116117*

oder unter

<https://www.kvhessen.de/aerzte-psychotherapeuten-finden/>

### Sozialpsychiatrische Praxis für Kinder und Jugendliche

Klenner und Slomka: Sozialpsychiatrische Praxis für Kinder und Jugendliche  
<https://www.klenner-slomka.de>

## Anlaufstellen für ambulante Therapien

Im Internet nach TherapeutInnen suchen (vermutlich lange Wartezeiten)

[https://www.psychologie.uni-](https://www.psychologie.uni-frankfurt.de/49970100/Willkommen_am_Zentrum_f%C3%BCr_Psychotherapie_Kinder_und_Jugendliche)

[frankfurt.de/49970100/Willkommen\\_am\\_Zentrum\\_f%C3%BCr\\_Psychotherapie\\_Kinder\\_und\\_Jugendliche](https://www.psychologie.uni-frankfurt.de/49970100/Willkommen_am_Zentrum_f%C3%BCr_Psychotherapie_Kinder_und_Jugendliche)

## Akute Belastungssituationen

(Gewalt oder Verlust, Unfällen etc.) :

[https://www.psychologie.uni-frankfurt.de/54491537/10\\_Trauma-Therapie-fuer-Jugendliche?](https://www.psychologie.uni-frankfurt.de/54491537/10_Trauma-Therapie-fuer-Jugendliche?)

## Allgemeine Beratungsstellen der Städte

### **Familienberatungsstellen**

Zunächst kann man Beratungsstellen aufsuchen. Dabei gibt es Hilfen Online, über das Telefon und auch vor Ort, auch meist in der Nähe. Wir haben nun allgemeine Anlaufstellen und bei speziellen Fragestellungen. Wichtig zu wissen ist, dass alle Anlaufstellen eine sogenannte Schweigepflicht haben und Eure Fragen vertraulich behandeln.

### **Allgemeine Fragen**

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des Hochtaunuskreises:**

Telefon 06172 29109

Sprechzeiten Montag bis Donnerstag von 9 bis 12 Uhr und von 13:30 bis 15:30 Uhr sowie Freitag von 9 bis 12 Uhr // [www.bad-homburg.de](http://www.bad-homburg.de)

### **Beratungsstelle für Eltern, Kinder, Familien des Hochtaunuskreises**

*Bad Homburg: 06172 / 999-3900;*

*Königstein: 06174 / 47 83 oder 75 36;*

*Usingen: 06081 / 58 56 310*

Sprechzeiten: Montag bis Donnerstag von 8:00 bis 16:00 Uhr; Freitags von 8:00 bis 12:00 Uhr // [www.hochtaunuskreis.de](http://www.hochtaunuskreis.de)



*Anlaufstellen und Informationen  
für „schwierige Zeiten“ // Stand März 2022*

**LOTTE - AWO Beratungsstelle für von Gewalt betroffene Frauen und Mädchen / AWO  
Hessen-Süd**

Wir beraten Frauen und Mädchen, die von Gewalt in der Familie oder/und in ihrem sozialen Umfeld betroffen oder bedroht sind (körperliche, seelische, sexualisierte, digitale Gewalt, Stalking und Trennung). Es können auch Bekannte, Verwandte von Betroffenen kommen oder Fachkräfte aus anderen professionellen Diensten. Die Beratung ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch anonym.

Telefon 06172 / 1370993 // [www.awo-hs.org](http://www.awo-hs.org)

## Telefonberatung

### NummergegenKummer

<https://www.nummergegenkummer.de>  
Kinder- und Jugendtelefon: 116 111  
Elterntelefon: 0800 111 0 550

### Jugend Notmail

<https://www.jugendnotmail.de>

Du bist nicht älter als 19, hast ein Problem und niemanden, mit dem du darüber reden kannst?  
Dann bist du hier richtig, denn wir hören dir zu.

- *Angst*
- *Depressionen*
- *Selbstverletzung*
- *Essstörungen*
- *Familie*
- *Schule*
- *Sexuelle Belästigung / Missbrauch*
- *Mobbing*
- *Gewalt*
- *Sucht*
- *Liebe und Sexualität*
- *Freunde*
- *Suizidgedanken*

## Beratung per Mail



Mailberatung von [U25]

- *Die Beratung wird durch speziell ausgebildete ehrenamtliche Gleichaltrige („Peers“) durchgeführt.*
- *Du meldest dich anonym mit einem Nickname über Helpmail an. Das dauert eine Minute und schon kannst du uns schreiben.*
- *Du schreibst uns dein Anliegen und schickst die Nachricht ab.*
- *Wir lesen deine Mail und antworten dir innerhalb von zwei Werktagen. Das kann der Anfang einer längeren Mail-Begleitung sein – wenn du das möchtest.*
- *Wir unterliegen der Schweigepflicht.*
- *Deine IP-Adresse wird nicht erfasst. Die Beratung ist kostenlos und anonym.*

## Sexuelle Belästigung und Übergriffe



<https://www.wildwasser.de> / [www.wildwasser-frankfurt.de](https://www.wildwasser-frankfurt.de)

Wendet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die von sexuellem Missbrauch betroffen sind. Ebenso können sich Freunde und Angehörige von Betroffenen, Fachpersonal und ehrenamtlich Tätige Rat und Hilfe holen.

Wildwasser Frankfurt e.V.

Böttgerstraße 22, 60389 Frankfurt

Telefon: 069/95502910

[kontakt@wildwasser-frankfurt.de](mailto:kontakt@wildwasser-frankfurt.de)

## Mobbing (im Netz) oder Fragen dazu

Polizei Hessen



JUGENDKOORDINATION

<https://ppwh.polizei.hessen.de/Ueber-uns/Ansprechpersonen/Jugendkoordination/>

Für den Bereich der Polizeidirektion Hochtaunus: Ute Riede

Telefon +49 6172 120-398



<https://www.juuuport.de/beratung>

Tipps und Online Beratung im Notfall.

Q/A Fragen-Beispiele:

- *Cybermobbing, Medienkonsum*
- *(Digitale) Einsamkeit*
- *Cybergrooming - sexuelle Gewalt im Internet*
- *Gefahren im Netz*
- *Sexting*
- *Sextortion*
- *Recht am eigenen Bild*
- *Soziale Netzwerke*
- *Datenmissbrauch, Datenspionage*

## Perspektiven für Kinder – Perspektiven e. V.

Beratung für Kinder und Jugendliche von psychisch erkrankten Eltern sowie selbst betroffene Mütter oder Väter

Telefon 0152 / 259 962 64

Sprechzeiten Montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr

[www.perspektivenev.de](http://www.perspektivenev.de)

## Schwere Krisen / Suizidgedanken



<https://www.frnd.de>

Freunde fürs Leben informieren sich über Suizid (Selbstmord) und Depressionen, um die Signale zu kennen und Hilferufe besser deuten zu können.



<https://fideo.de>

*FIDEO ist stark gegen Depression.*

*FIDEO informiert Dich über die Erkrankung Depression bei Jugendlichen, klärt auf und baut Vorurteile ab.*

*FIDEO ist Selbsthilfe. Tausche Dich mit anderen aus und unterstützt Euch gegenseitig.*

*FIDEO ist ein Projekt des Diskussionsforum Depression e.V. unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.*

*#starkgegendepression*



## **SUCHT-Beratung**



Suchtberatung: <https://zjshtk.jj-ev.de/suchthilfe/suchtberatung>  
Beratungsstelle Bad Homburg  
Louisenstraße 9  
61348 Bad Homburg  
Fon 06172 6008-0  
in Bad Soden, Eschborn, Schwalbach und Sulzbach  
Marktplatz 3 | 65824 Schwalbach  
Fon: 06196 3071 | Fax: 06196 902867  
E-Mail: [zjsmtk-ost@jj-ev.de](mailto:zjsmtk-ost@jj-ev.de)  
[www.instagram.com/mobile\\_beratung/](https://www.instagram.com/mobile_beratung/)

### **Beratungsstelle Bad Homburg- Zentrum für Jugendberatung und Suchthilfe für den Hochtaunuskreis**

Beratung zum Konsum psychoaktiver Substanzen, Medienkonsum und sonstige Fragen im Bereich Sucht für Betroffene und Angehörige, Vermittlung in weiterführende und ggf. auch stationäre Maßnahmen, ambulante Rehabilitation. Beratung von Jugendlichen zu allen sie betreffenden Fragen.

Telefon 06172 6008-0

Sprechzeiten: Montags bis donnerstags 9.00-17.00 Uhr, freitags: 9.00-16.00 Uhr

[www.jj-ev.deChat](https://www.jj-ev.de/Chat)



*Anlaufstellen und Informationen  
für „schwierige Zeiten“ // Stand März 2022*

## **Essstörung**

### **KONTAKTDATEN**

Adresse

**Frankfurter Zentrum für Ess-Störungen gGmbH**

Hansaallee 18

60322 Frankfurt am Main

Öffnungszeiten **montags bis donnerstags 9.00 bis 17.30 Uhr,**  
**freitags 9.00 bis 13.00 Uhr**

E-Mail: [info@essstoerungen-frankfurt.de](mailto:info@essstoerungen-frankfurt.de)

### **BERATUNG**

Telefonische Beratungshotline

**069 55 01 76**

montags bis donnerstags

9.30 bis 10.30 Uhr

dienstags 16.00 bis 17.00 Uhr

Persönliche Beratung

Terminvereinbarung unter

**069 – 55 73 62**

Jugendsprechstunde

jeden Dienstag

15.00 bis 16.00 Uhr, kostenfrei

Telefonische Voranmeldung erforderlich

Onlineberatung

E-Mail- & Chatberatung

<https://essstoerungen-frankfurt.de/#kontakt>

## **Trauer**

### **Caritasverband** für den Bezirk Hochtaunus e.V.

Dorotheenstraße 9-11  
61348 Bad Homburg v.d.H.  
Telefon: +49 6172 59760-0  
Telefax: +49 6172 59760-119  
[geschaeftsstelle@caritas-hochtaunus.de](mailto:geschaeftsstelle@caritas-hochtaunus.de)

### [profamilia](#)

**pro familia** Beratungsstellen und Informationen rund um Sexualität, Verhütung, Kinderwunsch, Schwangerschaft und Schwangerschaftsabbruch (Abtreibung) auf ...

<https://www.profamilia.de>