

Soziales in Corona-Zeiten

Finanzielle Schieflage ausgleichen

KiZ – Kinderzuschlag

Der Kinderzuschlag ist eine Leistung für Familien mit kleinem Einkommen. Den Kinderzuschlag können Eltern nur bekommen, wenn sie genug für sich selbst verdienen, aber das Einkommen nicht oder nur knapp für Ihre gesamte Familie reicht.

Näheres:

<https://con.arbeitsagentur.de/prod/kiz/ui/start>

Bildungspaket

Finanzielle Unterstützung für den Bereich Schule und Freizeit.

<https://www.bmas.de/DE/Themen/Arbeitsmarkt/Grundsicherung/Leistungen-zur-Sicherung-des-Lebensunterhalts/Bildungspaket/leistungen-bildungspaket.html>

<https://www.bmas.de/DE/Themen/Arbeitsmarkt/Grundsicherung/Leistungen-zur-Sicherung-des-Lebensunterhalts/Bildungspaket/bildungspaket.html>

Häusliche Gewalt

BIG Hotline – Tel. 030 611 03 00

Mail: beratung@big-hotline.de

➡ Flyer in 9 Sprachen!

<https://www.big-hotline.de/>

Bundesweite Hilfetelefon unter der 08000 - 116 016

Informationen zu und psychosoziale Beratung bei häuslicher Gewalt

In **AKUTEN FÄLLEN** häuslicher Gewalt rufen Sie bitte den Polizei-Notruf 110 an!

Weißer Ring <https://weisser-ring.de/>

Tel. 116 006 bundesweit

<http://www.gewalt-ist-nie-ok.de/>

Videos und Podcasts für Kinder und Jugendliche

KIBBS - Das Kriseninterventions- und -bewältigungsteam bayerischer Schulpsychologinnen und Schulpsychologen

11 Tipps, mit denen Sie ihrem Kind helfen können

<https://www.km.bayern.de/eltern/meldung/6918/eltern-koennen-ihre-kinder-im-umgang-mit-den-massnahmen-zum-coronavirus-unterstuetzen.html>

Tipps für alle in der Zeit der Isolation

ZDF-Video mit Psychologin Dr. Annegret Wolf von der Universität Halle-Wittenberg

<https://www.zdf.de/nachrichten/video/coronavirus-sprechstunde-isolation-psyche-100.html>

Panikattacken

Atmen Sie langsam über die Nase ein und langsam über die Lippenbremse (Lippen wie bei einem „F“ spitzen) aus.

Lenken Sie sich ab z.B. Einmaleins rechnen; von 100 rückwärts zählen

Telefonseelsorge – Anruf ist kostenfrei.

0800 / 111 0 111

0800 / 111 0 222

0800 / 116 123