

Um eine Ausbreitung des Coronavirus zu verhindern, sind wir angehalten, zuhause zu bleiben. Kitas, Schulen und zahlreiche Firmen haben geschlossen. Das ist für Viele eine Geduldsprobe - und für Manche eine echte Bedrohung. Wenn Familien und Partner gemeinsam in Isolation bleiben müssen, erhöht sich die Gefahr für Konflikte, Krisen und Gewalt.

Darauf verweist nicht zuletzt auch die Stellungnahme der Deutschen Gesellschaft für Psychologie vom 31.03.2020.

- Der Zugang zu ambulanter psychotherapeutischer Behandlung ist für Kinder, Jugendliche und Familien stark erschwert durch Ausgangsbeschränkungen und Infektionsängste bei Patienten und Behandlern.
- Eine steigende Zahl an stationären Behandlungseinrichtungen wie Kinder- und Jugendpsychiatrien und therapeutische Wohngruppen schließen und Patienten werden ohne therapeutische Versorgung in teilweise hochbelastete Familien entlassen.
- Für viele Patienten mit psychischen Erkrankungen sind der Verlust an Tagesstruktur, sozialen Kontakten und dem gewohnten sozialen Umfeld eine große Belastung, welche eine starke Verschlechterung der psychischen Erkrankungen zur Folge haben wird.
- Insbesondere in Familien, in denen ein oder mehrere Familienmitglied(er) psychisch erkrankt ist/sind, steigt die Gefahr von familiären Konflikten, dysfunktionaler Erziehung und Misshandlungen stark an.

Familien, Kinder und Jugendliche sind in diesen Zeiten besonders belastet und suchen Unterstützung und Rat. Wir haben daher eine Übersicht zu Beratungs- und Behandlungsangeboten, Kontaktadressen und Hinweisen zusammengestellt, um betroffene Familien in Dresden und darüber hinaus zu unterstützen. Die Liste ist sicher nicht vollständig, kann im besten Fall aber Orientierung geben.

### **Allgemein**

- Nutzen Sie die gut aufbereiteten Informationen der Stadt Dresden <https://www.dresden.de/corona>
- Nutzen Sie telefonische Beratungsangebote oder bei Bedarf die Notfallnummern (siehe unten).
- Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer Psychotherapeutin oder Ihrem Psychotherapeuten auf, um das weitere Vorgehen abzusprechen. Psychotherapeuten sind weiter tätig (wie Ärzte!), ein Besuch beim Psychotherapeuten gilt wie ein Arztbesuch als dringliche Angelegenheit und fällt nicht unter die Ausgangsbeschränkungen. Bei Bedarf kann Ihnen Ihr Therapeut eine Bescheinigung (Passierschein) ausstellen; die Kollegen bieten teilweise auch telefonische und video-gestützte Termine an. Fragen Sie nach!
- Psychiatrische Fachkliniken stehen weiterhin für Notfallaufnahmen zur Verfügung.
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene dürfen und sollten weiterhin auch außerhalb der eigenen 4 Wände aufhalten: zum Sport machen (Laufen, Radfahren, Skateboarden, Fußball, Federball etc), zum Spazieren (mit oder ohne Hund, allein oder in Begleitung maximal eines Freundes oder in Begleitung von Angehörigen), in den eigenen Garten. Es dürfen keine Spielplätze genutzt oder Gruppen gebildet werden. Doch -außer im Fall einer behördlich angeordneten Quarantäne- darf man weiterhin raus gehen. Bleiben Sie dazu wenn möglich im eigenen Wohnumfeld und halten die bekannten Abstands- und Hygieneregeln ein.

- Nutzen Sie den Balkon, Dachboden, Keller des Hauses: Seifenblasen machen, eine Strandmuschel oder ein Backblech umfunktionieren als mini-Sandkasten, einen Spielteppich rauslegen usw. All das bringt Abwechslung für die Kids und die Familien. Zahlreiche Anregungen finden sich online, z.B. hier: eine Liste kostenloser Online-Angebote für große und kleine Patient\*innen, kollegiale Kommunikation und das eigene Wohlbefinden (Bereiche Bildung / Büro / Gaming / Kinder / Kultur / Sport / Medien). <https://www.mydealz.de/diskussion/gratis-durch-die-pandemie-corona-sammeldeal-1549920>
- Alle, die sich Sorgen um betroffene Familien, Frauen oder Kinder im eigenen Umfeld machen, können telefonisch oder online Kontakt zu der Person halten.
- Menschen, die Zeugen von Gewalteskalationen werden, sollten die Polizei rufen, die den Täter für einige Tage der Wohnung verweisen kann.
- Wer in Sorge um ein Kind ist, kann sich telefonische Unterstützung beim Jugendamt, Kinderschutzhotlines oder dem Notruf holen, um angemessen zu handeln.

### **Hilfen für Erwachsene (Ü18)**

- **Krisentelefon "Telefon des Vertrauens"**: erweiterte Erreichbarkeit an den Wochenenden und Feiertagen! Werktags ist es von 17 -23 Uhr, an Wochenenden und den Osterfeiertagen von 14 bis 23 Uhr unter Tel: **0351 804 16 16** erreichbar.
- Auf der Webseite der Landeshauptstadt [www.dresden.de](http://www.dresden.de) finden Sie unter "**Psychologische Hilfen**" ebenso aktuelle Informationen. <https://www.dresden.de/de/leben/gesundheit/hygiene/infektionsschutz/corona/psychologische-hilfen.php>
- **Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe**: [www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html](http://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html)
- **Frauenhäuser**: <https://www.frauenhauskoordination.de/hilfe-bei-gewalt/frauenhaussuche/>
- **Bundesweites Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“** für Betroffene, Bezugspersonen und Fachpersonen, **Tel 08000 116 016** (24h)

### **Ich benötige/jemand anderes benötigt Hilfe...**

#### **...am Telefon:**

Nummer gegen Kummer  
**116 111**  
(kostenlos, Mo-Sa: 14-20 Uhr)

Telefonseelsorge  
**0800 1110 111**  
(kostenlos, immer erreichbar)

#### **...Ambulanz:**

**Früherkennungszentrum**  
Universitätsklinikum  
Carl Gustav Carus  
Fetscherstraße 74  
01307 Dresden  
Haus 25, Seiteneingang Süd  
Telefon: 0351 4582876

#### **...per Chat:**

Online Telefonseelsorge  
[online.telefonseelsorge.de/](http://online.telefonseelsorge.de/)

#### **...vor Ort:**

**Psychosoziale Kontakt- und Beratungsstelle Dresden**  
Alaunstraße 84 (Hinterhaus)  
01099 Dresden  
Bitte vorab telefonisch oder per E-Mail anfragen unter T. (0351) 80 46 606 oder E-Mail: [pskb.alaunstrasse@diakoniedresden.de](mailto:pskb.alaunstrasse@diakoniedresden.de)

**Psychosozialer Krisendienst**  
**Persönliche Beratungen vor Ort sind im Moment nur nach telefonischer Absprache möglich.**  
Telefonische psychologische Beratung Montag bis Freitag 9 bis 17 Uhr  
Telefon: 0351-4885341

#### **...im Notfall:**

**Psychiatrische Notaufnahme**  
Universitätsklinikum Carl Gustav Carus  
Fetscherstraße 74, 01307 Dresden  
0351 458 2662  
(Mo- Frei: 16:30 - 7:00 Uhr;  
Samstag, Sonn- und Feiertage 24 Stunden)

**Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie**  
Städtisches Klinikum Dresden Friedrichstadt  
Friedrichstraße 41  
01067 Dresden  
Telefon: 0351 4800

oder über **Notruf**: 112

### **Hilfen für Familien - Jugendamt Dresden**

- Erreichbarkeit ausschließlich über Telefon und E-Mail; in dringenden und unaufschiebbaren Fällen ist auch ein Vor-Ort-Termin möglich.
- **Telefonische Erreichbarkeit** montags bis donnerstags von 8:00 bis 18:00 Uhr und freitags von 8:00 bis 14:00 Uhr unter Tel **0351 488 4741** für Fragen rund um das familiäre Zusammenleben und Konfliktlösungsstrategien sowie Beratung zu den wichtigsten Leistungsbereichen des Jugendamtes.
- Weitere Infos unter [www.dresden.de/jugendamt](http://www.dresden.de/jugendamt)
- Das **bundesweite Elterntelefon des Kinderschutzbundes** ist unter Tel **0800 1110550** zu erreichen, montags bis freitags von 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr.

### **Hilfen für Jugendliche in seelischen Krisen**

#### **Ich benötige/jemand anderes benötigt Hilfe...**

##### **...am Telefon:**

Nummer gegen Kummer  
**116 111**  
(kostenlos, Mo-Sa: 14-20 Uhr,  
Sa: von Jugendlichen für Jugendliche)

Telefonseelsorge  
**0800 1110 111**  
(kostenlos, immer erreichbar)

##### **...vor Ort:**

Beratungsstellen für  
Kinder, Jugendliche und  
Familien der Stadt  
Dresden  
[dresden.de/de/leben/gesundheit/ki-ndergesundheit/familienberatung.php](http://dresden.de/de/leben/gesundheit/ki-ndergesundheit/familienberatung.php)



##### **...per E-Mail:**

Jugendnotmail  
**[jugendnotmail.de/](mailto:jugendnotmail.de/)**

Youth-Life-Line  
**[youth-life-line.de/](mailto:youth-life-line.de/)**  
(bei Suizidgedanken)

*Von Jugendlichen für Jugendliche:*

Nethelp4U  
**[nethelp4u.de/](mailto:nethelp4u.de/)**

u25  
**[u25-deutschland.de/](mailto:u25-deutschland.de/)**  
(bei Suizidgedanken)

##### **...per Chat:**

Online Telefonseelsorge  
**[online.telefonseelsorge.de/](http://online.telefonseelsorge.de/)**

neuhland  
**[neuhland.beranet.info/](http://neuhland.beranet.info/)**  
(bei Suizidgedanken)

##### **...im Notfall:**

SKH Arnsdorf, Klinik für  
Kinder- und  
Jugendpsychiatrie und -  
psychotherapie

Hufelandstraße 15  
01477 Arnsdorf  
Telefon: 035200 260

Universitätsklinikum,  
Klinik und Poliklinik für  
Kinder- und  
Jugendpsychiatrie und  
Psychotherapie

Fetscherstr. 74  
01307 Dresden  
Telefon: 0351 4583576

**Oder via Notruf: 112**

**Themenchats gegen Covid-Frust bei Jugendlichen.** Die JugendNotmail bietet ab sofort neben der Einzelberatung wöchentlich einen moderierten Themenchat für bis zu acht Ratsuchende an. Für die kommenden Wochen wurden die Themen neu angepasst, um auf den Gesprächsbedarf der Kinder und Jugendlichen zu reagieren. Da die Berater in den Notmails der Einzelberatung verstärkt den Covid-Frust der Jugendlichen verspüren, sollte schnell eine neue Möglichkeit zum sozialen Austausch über Alltagsprobleme in den aktuellen Krisenzeiten angeboten werden. Ratsuchende können am Themenchat teilnehmen, indem sie sich auf der vertraulichen und kostenlosen Website [www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de) registrieren. Bitte im Menü „Themenchat“ anklicken und dann einem Chat beitreten. **Weitere Infos auf Instagram:** [www.instagram.com/jugendnotmail](https://www.instagram.com/jugendnotmail)

### **Hilfen für Kinder und Jugendliche in Not**

- **Kinder- und Jugendnotdienst des Jugendamtes Dresden** für Kinder und Jugendliche bei Not, Gewalt und Gefahr, Krisenintervention, Beratung, Aufnahme/Inobhutnahme; Rudolf-Bergander-Ring 4, 01219 Dresden. **Notruf-Tel (03 51) 2 75 36 63**
- **Anonyme Mädchenzuflucht für Mädchen und junge Frauen von 12 bis 21 Jahren**, die von psychischer, physischer und sexueller Gewalt bedroht oder betroffen sind, Krisenintervention, Beratung, Aufnahme Notrufnummer (03 51) 2 51 99 88 [www.maedchenzuflucht-dresden.de](http://www.maedchenzuflucht-dresden.de) ACHTUNG: Freiwilligkeit!
- **Medizinische Kinderschutzhotline** für Fachpersonen bei Verdachtsfällen von Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Kindesmissbrauch, **Tel 0800 - 19 210 00** (24h)
- [www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de) (**Adressdatenbank mit Hilfeangeboten vor Ort**)
- **Hilfetelefon Sexueller Missbrauch** Tel. 0800 22 55 530 (kostenfrei und anonym)

*Diese Übersicht wurde erstellt von Susanne Knappe und dem Team der Ambulanz für Kinder und Jugendliche der IAP-TU Dresden GmbH, niedergelassenen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen und -therapeuten aus Dresden und Umgebung (Stand: 15.04.2020) ohne Anspruch auf Vollständigkeit.*