

# Beratung und Hilfe bei Notfällen

Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, sich überfordert oder manchmal hilflos fühlen, dann sind die Beraterinnen und Berater am Elterntelefon (die Nummer gegen Kummer) für Sie da. Ob bei Erziehungsproblemen, Schwierigkeiten in der Schule, Familienkrisen, Sucht oder Stress im Netz. Ganz egal, wodurch Ihr Alltag belastet wird oder was Sie überfordert, Sie können sich mit allen Fragen und Sorgen an das Elterntelefon wenden. Das Elterntelefon ist für alle Eltern und andere Erziehende da, die sich Sorgen um Ihr Kind machen, sich überfordert oder manchmal hilflos fühlen. Das Elterntelefon ist Montag bis Freitag von 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr und Dienstags und Donnerstags zusätzlich bis 19:00 Uhr erreichbar. Die kostenfreie Telefonnummer lautet: 0800-1110550. Kinder können sich an die Nummer 116111 wenden. Weitere Informationen: <https://www.nummergegenkummer.de>

## Krisenchat - Chat für Beratung und Hilfe bei Notfällen

[Krisenchat.de](https://www.krisenchat.de) bietet kostenfreie und vertrauliche Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren über Chat an. Das Angebot ist jeden Tag rund um die Uhr über [WhatsApp](#) und SMS, ohne Anmeldung und Registrierung erreichbar. Bei allen Ängsten, Problemen und Sorgen können Betroffene hier Hilfe finden. Der Krisenchat berät auch auf [Ukrainisch](#) und [Russisch](#).

## Handlungsempfehlungen für Eltern bei Cybermobbing

1. **Gespräch mit dem betroffenen Kind führen:** Viele Kinder sprechen nicht von sich aus über Cybermobbing-Erfahrungen. Eltern sollten daher wiederholt und geduldig das Gespräch suchen. Wichtig ist, dem Kind ohne Vorwürfe zuzuhören, Signale ernst zu nehmen und zu signalisieren: „Du bist nicht allein – wir finden gemeinsam eine Lösung.“ Auch wenn das Kind die Situation herunterspielt, sollte weiter nachgefragt und Unterstützung angeboten werden.
2. **Konkrete Anzeichen richtig deuten:** Wenn ein Kind plötzlich nicht mehr in die Schule gehen möchte, sich zurückzieht, körperliche Beschwerden zeigt (z. B. Bauch- oder Kopfschmerzen) oder nicht mehr mit Freund\*innen kommuniziert, sollten Eltern aufmerksam werden. Auch der plötzliche Verlust von Wertsachen oder der Wunsch nach einem Schulwechsel können Warnsignale sein.
3. **Kontakt zur Schule aufnehmen:** Eltern sollten Lehrkräfte und die Schulleitung frühzeitig informieren, wenn sie von Mobbing erfahren oder einen Verdacht haben. Ein kooperativer, lösungsorientierter Austausch ist wichtig – Drohungen gegenüber anderen Kindern sind hingegen zu vermeiden. Die Elternvertretung kann ebenfalls eingebunden werden, um das Thema auf Klassen- oder Schulebene zu behandeln.
4. **Beweise sichern und dokumentieren:** Eltern sollten beleidigende Inhalte, Fotos oder Nachrichten sichern – etwa durch Screenshots oder Ausdrucke. Es empfiehlt sich, auch Zeitpunkte und Plattformen zu dokumentieren. Diese Nachweise sind wichtig, um gegenüber

Schule, Plattformbetreiber oder Behörden handlungsfähig zu sein.

5. **Inhalte melden und löschen lassen:** Eltern können problematische Inhalte bei den jeweiligen Plattformbetreibern melden. Bleibt die Reaktion aus, kann über [www.internet-beschwerdestelle.de](http://www.internet-beschwerdestelle.de) Beschwerde eingereicht oder Anzeige erstattet werden – sowohl gegen die Täter\*innen als auch ggf. gegen die Plattform.
6. **Verhalten mit dem Kind besprechen:** Kinder sollten lernen, in Mobbing Situationen nicht selbst zu mobben oder sich zu rächen – auch wenn sie verletzt wurden. Eltern können mit dem Kind gemeinsam durchsprechen, wie es sich online sicher und selbstbewusst verhalten kann. Stärkung der digitalen Resilienz und Medienkompetenz ist zentral.
7. **Wenn das eigene Kind mobbt:** Eltern müssen unmissverständlich klarstellen, dass Mobbing inakzeptabel ist. Es sollte gemeinsam hinterfragt werden, warum das Kind sich so verhält – z. B. aus Gruppenzwang, Langeweile oder Frust. Ein Perspektivwechsel („Wie würdest du dich fühlen?“) hilft, Empathie zu fördern. Das Thema sollte auch mit Lehrkräften und Elternvertretung aufgearbeitet werden.
8. **Unterstützung durch Schule einfordern:** Schulen sollten mit Anti-Mobbing-Programmen und klaren Regeln aktiv gegen Cybermobbing vorgehen. Eltern können einfordern, dass Cybermobbing im Unterricht thematisiert wird und klare Verhaltensvereinbarungen – etwa durch eine Anti-Mobbing-Konvention – getroffen werden. Ein positives Schulklima schützt alle Beteiligten.
9. **Professionelle Hilfsangebote nutzen:** Eltern und Kinder können sich anonym und kostenfrei beraten lassen – z. B. bei der Nummer gegen Kummer oder über Onlineberatungen wie [jugend.support](http://jugend.support) und [bke-elternberatung.de](http://bke-elternberatung.de). Auch die Polizei bietet Informationen und Hilfestellung bei strafrechtlich relevanten Fällen.

## Ab wann sollte man bei Mobbing durch Klassenkameraden eingreifen?

Pro: Frühes Eingreifen (Gespräch mit Kind und Lehrkraft) verhindert Eskalation und schützt das Kind vor psychischer Belastung. Frühwarnzeichen sind ernst zu nehmen.

Contra: Ein zu frühes Eingreifen kann die Selbstwirksamkeit des Kindes untergraben. Nicht jedes Konfliktverhalten ist gleich Mobbing – genaue Abklärung ist wichtig.

## Wichtig für Eltern

- Ihr Kind ist nicht schuld am Mobbing.
- Frühzeitiges Handeln verbessert die Unterstützungsmöglichkeiten.
- Nutzen Sie die zahlreichen Beratungs- und Hilfsangebote in Berlin.
- Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen – Sie und Ihr Kind sind nicht allein.

---

## Handlungsempfehlungen für Eltern bei

# Diskriminierung an Schulen

1. **Diskriminierung erkennen und ernst nehmen:** Diskriminierung bedeutet, dass Menschen benachteiligt werden, weil sie sich in bestimmten Merkmalen von anderen unterscheiden – z. B. wegen ihres Namens, ihrer Religion, Herkunft, Hautfarbe, Sprache, Geschlechtsidentität, einer Behinderung oder weil sie queer sind. Wenn Ihr Kind anders behandelt wird als andere und dies nichts mit seinem Verhalten oder seiner Leistung zu tun hat, kann es sich um Diskriminierung handeln.
2. **Sensibel für Anzeichen und Unsicherheiten sein:** Viele Schüler\*innen sind sich unsicher, ob das, was sie erlebt haben, wirklich Diskriminierung ist. Sie spüren zwar, dass sie ungerecht behandelt wurden, aber andere erkennen es nicht an oder finden es nicht schlimm. Eltern sollten zuhören, diese Unsicherheiten ernst nehmen und gemeinsam mit dem Kind reflektieren, ob Benachteiligung vorliegt.
3. **Vertrauensvoll mit dem Kind sprechen:** Wenn Kinder von möglichen Diskriminierungserfahrungen berichten, brauchen sie Vertrauen, Schutz und Ermutigung. Eltern sollten keine schnellen Urteile fällen, sondern zuhören, Sicherheit geben und vermitteln: „Du darfst darüber sprechen. Deine Perspektive zählt.“
4. **Ängste des Kindes ernst nehmen:** Manche Kinder haben Angst, dass ihnen nach einer Beschwerde schlechtere Noten gegeben oder sie anderweitig benachteiligt werden. Diese Sorgen sollten ernst genommen und gemeinsam mit dem Kind besprochen werden, ohne es zum Handeln zu drängen.
5. **Beratung und Unterstützung suchen:** Wenn Sie oder Ihr Kind Diskriminierung erlebt haben, holen Sie sich Unterstützung. Es gibt unabhängige Stellen, die Sie über Ihre Rechte informieren und Sie auf Wunsch begleiten. Sie entscheiden selbst, ob und welche Schritte Sie einleiten wollen.
6. **Kontakt zur Anlaufstelle für Diskriminierungsschutz (ADAS):** Die **Anlaufstelle für Diskriminierungsschutz an Schulen (ADAS)** bietet kostenlose, vertrauliche Beratung für Schüler\*innen, Eltern und Schulpersonal. Sie informiert über rechtliche Möglichkeiten, begleitet Gespräche mit der Schule und berät in deutscher, türkischer und englischer Sprache (weitere Sprachen mit Sprachmittlung möglich). Kontakt: [www.adas-berlin.de](http://www.adas-berlin.de), [beratung@adas-berlin.de](mailto:beratung@adas-berlin.de), ☎ 0800 724 50 67 (kostenfrei), ☐ Rheinstraße 45, Aufgang C, 12161 Berlin
7. **Schule auf Unterstützungsbedarf hinweisen:** Wenn z. B. keine Sprachmittlung für Elterngespräche angeboten wird oder Informationen unklar bleiben, können Eltern gegenüber der Schule auf bestehende Barrieren hinweisen. Schulen haben die Aufgabe, Zugänglichkeit und Chancengleichheit für alle zu gewährleisten.
8. **Diskriminierung öffentlich thematisieren:** Eltern können das Thema Diskriminierung gemeinsam mit der Elternvertretung in schulischen Gremien sichtbar machen. Auch durch die Verteilung von Materialien, Aushänge oder Gespräche mit anderen Eltern kann das Thema enttabuisiert und die Schulgemeinschaft sensibilisiert werden.
9. **Weiterführende Informationen und Materialien nutzen:** Hilfreiche Leitfäden, Praxisbeispiele und rechtliche Grundlagen zur Vermeidung von Diskriminierung an Schulen finden sich bei: [www.adas-berlin.de](http://www.adas-berlin.de) > Medien [www.antidiskriminierungsstelle.de](http://www.antidiskriminierungsstelle.de)

# Beratung zur Mediennutzung

„SCHAU HIN!“ bietet Eltern und Erziehenden konkrete Unterstützung und fundiertes Wissen zur Mediennutzung ihrer Kinder: Alltagstauglich, altersgerecht und aktuell. Unterstützt wird die Initiative dabei durch einen Beirat und die Fachberatung von [jugendschutz.net](http://juegendschutz.net) und [JFF - Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis](http://jff-institut-fuer-medienpaedagogik.de).

Die Angebote von SCHAU HIN! für Eltern und Erziehende:

- Auf [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info) finden Interessierte alle Informationen und Angebote auf einen Blick und können Fragen an einen Mediencoach stellen.
- In den kosten- und werbefreien [Medienkursen](#) können sich Erwachsene in 30 Minuten weiterbilden, um die Mediennutzung ihrer Kinder aktiv zu begleiten.
- Im Podcast „[Games of Phones](#)“ spricht Robin Blase mit Expertinnen und Experten über alle Aspekte des Themas Kinder und Mediennutzung.
- Gemeinsam mit Kooperationspartnerinnen und Kooperationspartnern veranstaltet die Initiative regelmäßig digitale Elternabende zu aktuellen Fragen der Mediennutzung bei Kindern und Jugendlichen. Die Aufzeichnungen sind in einer [Mediathek](#) und auf [YouTube](#) abrufbar.
- [Publikationen](#) können online heruntergeladen oder bestellt werden, darunter Flyer in Leichter Sprache, Englisch, Türkisch, Arabisch und Ukrainisch.
- Auf [Facebook](#), TikTok [Instagram](#) und im [Newsletter](#) informiert die Initiative über aktuelle Themen der Medienerziehung.

---

## Elternkursangebot Starke Eltern - Starke Kinder

[Starke Eltern - Starke Kinder](#) ist das Elternkursprogramm des Kinderschutzbundes.

Was ist mir wichtig in der Erziehung? Wie kann ich mein Kind unterstützen? Wie setze ich Grenzen? Wie lösen wir Konflikte? Das sind die Leitfragen des Elternkurses, der schon Tausenden von Eltern geholfen hat, besser in der Familie klarzukommen.

Der Kurs besteht aus acht bis zwölf Kurstreffen und folgt dabei fünf Stufen:

1. Die Eltern verschaffen sich Klarheit über ihre Werte und Erziehungsvorstellungen.
2. Sie festigen ihre Identität als Erziehende, indem sie ihre Selbstkenntnis erweitern.
3. Sie stärken ihr Selbstvertrauen und setzen sich mit kindlichen Entwicklungsschritten auseinander.
4. Sie erlernen Kommunikationstechniken und stellen Kommunikationsregeln auf.
5. Sie werden befähigt, Probleme zu erkennen und gemeinschaftlich zu lösen.

### Wer führt die Elternkurse durch?

Die Elternkurse werden von Ortsverbänden des Kinderschutzbundes und freien Trägern durchgeführt. Hier können Sie einen Elternkurs in Ihrer Region oder einen Online-Kurs suchen: [Kurs-Suche \(sesk.de\)](https://www.sesk.de)

---

## Wie Sie Ihr Kind für das richtige Verhalten beim Ansprechen durch fremde Personen stärken können:

- **Kindern klar sagen:** Sie dürfen immer “Nein” zu Erwachsenen sagen, wenn ihnen etwas unangenehm ist. Kein Kind muss mit Fremden sprechen oder deren Anweisungen folgen, auch wenn es sonst beigebracht bekommt, höflich zu sein.
- **Konkrete Regeln besprechen:** Kinder sollen niemals mit Fremden mitgehen – auch nicht, wenn dieser z.B. ein Tier zeigen, ein Geschenk machen oder behaupten will, von den Eltern geschickt zu sein. Sagen Sie Ihrem Kind ausdrücklich, dass Sie niemals einen Fremden schicken würden, um es abzuholen.
- **Abstand zu Fremden halten:** Erklären Sie Ihrem Kind, immer mindestens zwei Armlängen Abstand zu fremden Personen oder Fahrzeugen zu halten. Es ist in Ordnung, sich zu entfernen, wenn sich jemand seltsam verhält oder es sich unwohl fühlt.
- **Bauchgefühl ernst nehmen:** Stärken Sie Ihr Kind darin, auf sein eigenes Gefühl zu hören. Wenn’s “komisch” ist, darf es gehen, weglaufen, rufen oder Hilfe holen – das ist nie unhöflich, sondern richtig.
- **Keine Geschenke annehmen:** Kinder sollten von Unbekannten nichts annehmen – kein Spielzeug, keine Süßigkeiten, kein Geld. Vor der Annahme solcher Dinge soll es immer erst mit den Eltern sprechen.
- **Mit alltäglichen Situationen üben:** Spielen Sie zu Hause regelmäßig durch: “Was würdest du machen, wenn...?” Damit Ihr Kind sich in echten Situationen sicher fühlt und weiß, wie es reagieren kann.
- **Notfall-Strategien geben:** Ihr Kind darf laut “Hilfe!” rufen und zu anderen Erwachsenen, in ein Geschäft oder zu einer bekannten Vertrauensperson laufen. Sagen Sie, dass es nie falsch ist, um Hilfe zu bitten.
- **Zuhören und loben:** Wenn Ihr Kind von einem Vorfall erzählt, hören Sie geduldig und ruhig zu, loben Sie, dass es sich anvertraut. Machen Sie keine Vorwürfe – das stärkt das Vertrauen und sorgt, dass Ihr Kind sich auch beim nächsten Mal meldet.
- **Vertrauenspersonen zeigen:** Besprechen Sie, zu welchen Erwachsenen es im Notfall gehen kann – z.B. Polizist\*innen, Ladenpersonal, Erwachsene mit Kindern – und wo sie im Umfeld sich Schutz suchen kann.

Ganz wichtig: Sprechen Sie über das Thema offen und ehrlich – aber ohne Angst zu machen. Sachliche, zugewandte Gespräche und kleine Übungen im Alltag helfen am meisten, Kinder stark und sicher zu machen.

### Wichtige Links zum Thema:

- <https://www.polizei-beratung.de/aktuelles/detailansicht/was-tun-wenn-fremde-kinder-ansprechen/>
- <https://www.lka.polizei-nds.de/praevention/aktuellewarnmeldungen/wenn-fremde-personen-kind-er-ansprechen-113252.html>
- <https://www.elternwissen.com/familienleben/kindersicherheit/wie-sieht-ein-fremder-eigentlich-aus-verhalten-gegenueber-fremden/>

## Wie kann ich mein Kind für das richtige Verhalten beim Ansprechen durch fremde Personen stärken?

Frage: **Wie kann ich mein Kind auf das richtige Verhalten beim Ansprechen durch fremde Personen vorbereiten?**

Beschränke die Antwort auf folgenden Text:

- Es ist sehr wichtig, dass Kinder lernen, wie sie sich in Situationen verhalten sollen, in denen sie von Fremden angesprochen werden. Hier sind einige Tipps, wie Sie Ihr Kind stärken können:  
**Klar und deutlich kommunizieren:** Sagen Sie Ihrem Kind, dass es immer „Nein“ zu Erwachsenen sagen darf, wenn es sich unwohl fühlt. Kein Kind muss mit Fremden sprechen oder deren Anweisungen folgen, auch wenn es sonst beigebracht bekommt, höflich zu sein.  
**Konkrete Regeln besprechen:** Erklären Sie Ihrem Kind, dass es niemals mit Fremden mitgehen soll – auch nicht, wenn diese z.B. ein Tier zeigen, ein Geschenk machen oder behaupten, von den Eltern geschickt zu sein. Machen Sie Ihrem Kind klar, dass Sie niemals einen Fremden schicken würden, um es abzuholen.  
**Abstand zu Fremden halten:** Erklären Sie Ihrem Kind, immer mindestens zwei Armlängen Abstand zu fremden Personen oder Fahrzeugen zu halten. Es ist in Ordnung, sich zu entfernen, wenn sich jemand seltsam verhält oder es sich unwohl fühlt.  
**Bauchgefühl ernst nehmen:** Stärken Sie Ihr Kind darin, auf sein eigenes Gefühl zu hören. Wenn es sich „komisch“ fühlt, darf es gehen, weglaufen, rufen oder Hilfe holen – das ist nie unhöflich, sondern richtig.  
**Keine Geschenke annehmen:** Kinder sollten von Unbekannten nichts annehmen – kein Spielzeug, keine Süßigkeiten, kein Geld. Vor der Annahme solcher Dinge soll es immer erst mit den Eltern sprechen.  
**Mit alltäglichen Situationen üben:** Spielen Sie zu Hause regelmäßig durch: „Was würdest du machen, wenn...?“ Damit Ihr Kind sich in echten Situationen sicher fühlt und weiß, wie es reagieren kann.  
**Notfall-Strategien geben:** Ihr Kind darf laut „Hilfe!“ rufen und zu anderen Erwachsenen, in ein Geschäft oder zu einer bekannten Vertrauensperson laufen. Sagen Sie, dass es nie falsch ist, um Hilfe zu bitten.  
**Zuhören und loben:** Wenn Ihr Kind von einem Vorfall erzählt, hören Sie geduldig und ruhig zu, loben Sie, dass es sich anvertraut. Machen Sie keine Vorwürfe – das stärkt das Vertrauen und sorgt, dass Ihr Kind sich auch beim nächsten Mal meldet.

### Wichtige Links zum Thema:

- [Polizei-Beratung: Was tun, wenn fremde Kinder ansprechen?](#)
- [LKA Niedersachsen: Wenn fremde Personen Kinder ansprechen](#)
- [Elternwissen: Wie sieht ein Fremder eigentlich aus? Verhalten gegenüber Fremden](#)

---

[Chatbot Schulwebseite](#)

From:  
<http://susi-sorglos-schule.schulwissen.jetzt/> - **Susi-Sorglos-Schule**

Permanent link:  
[http://susi-sorglos-schule.schulwissen.jetzt/bereitgestellte\\_artikel/elterninformationen/bundesweit/bundesweite-beratungs-und-hilfsangebote](http://susi-sorglos-schule.schulwissen.jetzt/bereitgestellte_artikel/elterninformationen/bundesweit/bundesweite-beratungs-und-hilfsangebote)

Last update: **2025/08/07 16:11**

