

Zusammenstellung von Infolinks über Corona, Impfen, FFP2-Masken sowie Hilfs- und Unterstützungsangebote (sozial und finanziell) mit Extras für Kinder + Jugendliche und Infomaterial in verschiedenen Sprachen

INHALT

| | |
|---|---|
| 1. Informationsmaterial | 2 |
| 1.1 München | 2 |
| 1.2 Allgemeine Informationen | 2 |
| 1.3 Impfung..... | 2 |
| 1.4 FFP2 Masken..... | 2 |
| 1.5 In verschiedenen Sprachen..... | 2 |
| 2. Hilfen und Unterstützung..... | 3 |
| 2.1 Einkaufs- und Besorgungshilfe..... | 3 |
| 2.2 Telefonengel Relta | 3 |
| 2.3 Häusliche Gewalt | 3 |
| 2.4 Erziehungsberatungsstellen / Familiäre Krisen | 4 |
| 2.5 Beratung für Kinder und Jugendliche..... | 4 |
| 2.6 Psychische Krisen | 5 |
| 2.7 Für psychische Gesundheit | 5 |
| 3. Hilfe anbieten..... | 6 |
| 3.1 Testhelfer*in Pflegeeinrichtungen..... | 6 |
| 3.2 Münchner Freiwillige..... | 6 |
| 3.3 Telefonengel Relta | 6 |
| 3.4 Adressen zum Spenden | 6 |
| 4. Kinder und Jugendliche | 7 |
| 4.1 Infoportal zu psychischer Gesundheit für Kinder, Jugendliche und Eltern | 7 |
| 4.2 News und Infos für Kinder und Jugendliche..... | 7 |
| 4.3 Lernen Zuhause | 7 |
| 4.4 Schulbetrieb | 7 |
| 5. Finanzielle Hilfe und Unterstützung..... | 7 |

(STRG + Klicken um Links zu öffnen)

1. Informationsmaterial

1.1 München

- Große Infosammlung über Corona und alles damit Zusammenhängende der Stadt München:
https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Gesundheit-und-Umwelt/Infektionsschutz/Neuartiges_Coronavirus.html
- #muenchenhaeltzamm - Diese Geschäfte und Dienstleister sind für Euch da
Auf dieser Seite seht Ihr, welche Restaurants, Shops, Betriebe und Service-Dienstleister weiter für Euch da sind und wie Ihr sie unterstützen könnt. Auch die Münchner Kultur ist für Euch da: Auf dem Special findet Ihr alle aktuellen Livestreams:
<https://muenchenhaeltzamm.de/>

1.2 Allgemeine Informationen

- [Zusammen gegen Corona | Bundesministerium für Gesundheit](#)
- [Coronavirus - infektionsschutz.de](#)
- [2020_12_Broschuere_Hygieneknigge_DGKH_GHUP.pdf \(krankenhaushygiene.de\)](#)

1.3 Impfung

- <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/coronavirus-impfung-faq-1788988>
- <https://www.stmgp.bayern.de/coronavirus/impfung/>
- Leicht erklärt
[LEICHT ERKLÄRT Ausgabe Nummer 162. Corona-Impfung \(bundestag.de\)](#)
- Kurz und Knapp
[Faktenblatt zur COVID-19 Impfung \(rki.de\)](#)

1.4 FFP2 Masken

- Info über FFP2 Masken (Wiederverwendung)
[01_ffp2_info11012021_doppelseiten.pdf \(fh-muenster.de\)](#)

1.5 In verschiedenen Sprachen

- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien/informationen-in-anderen-sprachen.html>
- <https://muenchen.corona-mehrsprachig.de/>

2. Hilfen und Unterstützung

2.1 Einkaufs- und Besorgungshilfe

- Einkaufs- und Besorgungshilfe (Post, Apotheke, Supermarkt) der Münchner Freiwilligen
Unsere Hotline: 089 46132983
<https://www.muenchner-freiwillige.de/helfen.html>

2.2 Telefonengel Retla

- Retla „Telefonengel“ - Nummer für ältere Menschen - gegen Einsamkeit
089 / 189 100 26
Mo-Fr 10:00-18:00
<https://retla.org/>

2.3 Häusliche Gewalt

Wenn Sie selbst Gewalt erleben, wenn Sie Gewalt beobachten oder vermuten:

Holen Sie Hilfe! Lassen Sie sich beraten! Für sich - für andere!

- Polizei 110
Notruf 112
- Bundesweites Hilfetelefon: Gewalt gegen Frauen
www.hilfetelefon.de / 08000 116 016
- Frauenhilfe München
www.frauenhilfe-muenchen.de / 089 - 35 48 30
- Beratungsstelle Frauennotruf München
www.frauennotruf-muenchen.de / 089 76 37 37
- Münchner Kommissariat für Opferschutz
089 2910 4444
- Münchner Informationszentrum für Männer
www.maennerzentrum.de 089 / 543 95 56
- Violentia für Frauen die Gewalt ausüben
www.ftz-muenchen.de/home-2/violentia
Telefon 089 7473700

Sexualisierte Gewalt

- Für Mädchen:
IMMA e.V., Initiative für Mädchen*
www.imma.de
E-Mail: beratungsstelle@imma.de

Telefon 089 2607531
online unter www.onlineberatung.imma.de

- Für Jungen:
Kinderschutz München KIBS
www.kibs.de
Telefon 089 2317169120
Beratung auch anonym per E-Mail möglich mail@kibs.de
- Für Frauen:
Wildwasser München e.V.
www.wildwasser-muenchen.de
Telefon 089 60039331

2.4 Erziehungsberatungsstellen / Familiäre Krisen

- Münchner Erziehungsberatungsstellen
www.erziehungsberatung-muenchen.de
- AETAS Kinderstiftung, Tel. 089 / 997 40 90 20, mit spezifischem Angebot zur Beratung von Kindern, Jugendlichen und Familien während der Pandemie www.aetas-kinderstiftung.de/beratungsangebot-coronavirus
- Elterntelefon - Nummer gegen Kummer
Telefon 0800/111 0550
www.nummergegenkummer.de
- KinderschutzZentrum München
www.kinderschutzbund-muenchen.de
E-Mail: kischuz@dksb-muc.de
Telefon 089 555356
- Servicetelefon des Sozialreferates
Telefon 089 233 96833
- Online Beratung
www.bke-elternberatung.de
- für Alleinerziehende
www.alleinerziehende-muenchen.de

2.5 Beratung für Kinder und Jugendliche

- IMMA e.V., Initiative für Mädchen*
www.imma.de
E-Mail: beratungsstelle@imma.de
Telefon 089 2607531
Zufluchtstelle 089 183609
online unter www.onlineberatung.imma.de
- Kinderschutz München KIBS
www.kibs.de

Telefon 089 2317169120

Beratung auch anonym per E-Mail möglich mail@kibs.de

- Jugendinformationszentrum JIZ
Telefon 089 55052150 oder 0160 99412394
E-Mail: info@jiz-muenchen.de
- Infofon
Telefondienst von Jugendlichen für Jugendliche
Täglich von 18.00 Uhr bis 22.00 Uhr
Tel. (089) 121 5000 chat www.1215000.de
- Kinder- und Jugendtelefon
"Die Nummer gegen Kummer"
Tel.: (0800) 116 111
Montag - Samstag 14.00 bis 20.00 Uhr
Online Beratung: [Online-Beratung für Kinder und Jugendliche | Nummer gegen Kummer](#)

2.6 Psychische Krisen

- Bei akuten psychischen Krisen: Krisendienst Psychiatrie Oberbayern 0180 / 6553000 täglich rund um die Uhr. www.krisendienst-psychiatrie.de
- Die Telefonseelsorge ist via Telefon, Chat oder Mail täglich rund um die Uhr unter 0800 / 1110111 oder 0800 / 1110222 erreichbar. www.telefonseelsorge.de
- Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB): Zugang zu psychotherapeutischer Unterstützung per Videosprechstunde erhalten (auch Kinder und Jugendliche).
www.kvb.de/service/patienten/coronavirus-infektion
- Die Sozialpsychiatrischen Dienste (SPDi) beraten Menschen mit seelischen Problemen und ihre Angehörigen.
www.muenchen.de/dienstleistungsfinder/muenchen/1072069
- Für Münchnerinnen und Münchner ab 60 Jahren gibt es die Gerontopsychiatrischen Dienste (GPDi)
- Migrantinnen und Migranten erhalten muttersprachliche Beratung beim Psychologischen Dienst für Ausländer der Caritas e.V.,
Tel. 089 / 231149 0 www.czm-innenstadt.de
- Telefonberatung zu Suchtproblemen für Betroffene und Angehörige bietet täglich rund um die Uhr die SuchtHotline München unter 089 / 282822 www.suchthotline.info

2.7 Für psychische Gesundheit

- Tipps für psychische Gesundheit sowie Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfen bei psychischer Belastung
[Psychische Gesundheit - infektionsschutz.de](http://Psychische-Gesundheit-infektionsschutz.de)

3. Hilfe anbieten

3.1 Testhelfer*in Pflegeeinrichtungen

- Freiwillige können Pflegeeinrichtungen bei Corona-Schnelltests unterstützen
- Neben Personen aus medizinischen, pflegerischen und sonstigen Heilberufen oder mit einer sozialen Ausbildung können sich auch geeignete Personen ohne medizinische Vorbildung melden.
- Vor dem Einsatz erfolgt eine Einweisung in die vor Ort durchführbaren Antigentests, sogenannte PoC-Antigentests (PoC = Point of Care).
- Bundesweiten Hotline der Bundesagentur für Arbeit unter 0800 455 55 32 informieren (montags bis freitags von 8 bis 18 Uhr)
- <https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/freiwilliges-testpersonal-1842690>
- <https://www.arbeitsagentur.de/corona-testhilfe>

3.2 Münchner Freiwillige

- Einkaufs- und Besorgungsgänge
<https://www.muenchner-freiwillige.de/helfen.html>

3.3 Telefonengel Retla

- Telefondienst für ältere Menschen - Gespräch gegen Einsamkeit
<https://retla.org/>

3.4 Adressen zum Spenden

- <https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Sozialreferat/Themen/BE/Corona-Hilfe.html>

4. Kinder und Jugendliche

4.1 Infoportal zu psychischer Gesundheit für Kinder, Jugendliche und Eltern

- <https://www.corona-und-du.info/#was-dich-erwartet>

4.2 News und Infos für Kinder und Jugendliche

- <https://www.zdf.de/kinder/logo/coronavirus-418.html>

4.3 Lernen Zuhause

- <https://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie-tipps-lernen-zuhause/>
- <http://www.pi-muenchen.de/schulpsychologie-anregungen-fuer-eltern/>

4.4 Schulbetrieb

- Schulen in Bayern
<https://www.km.bayern.de/allgemein/meldung/7047/faq-zum-unterrichtsbetrieb-an-bayerns-schulen.html>
- Schulen in München
<https://www.muenchen.de/rathaus/Stadtverwaltung/Referat-fuer-Bildung-und-Sport/Schule/corona.html>

5. Finanzielle Hilfe und Unterstützung

- Wenn Sie selbstständig sind...
und derzeit finanzielle Unterstützung brauchen, können Sie sich über die gebührenfreie Sonderhotline 0800 4 555521 (Mo. bis Fr. 8-18 Uhr) informieren.
- Wenn Sie bereits Kunde des Jobcenter sind...
verzichten Sie bitte möglichst auf persönliche Besuche im Jobcenter. Bitte klären Sie Ihr Anliegen auf telefonischem Wege unter der Rufnummer 089 - 45 35 50 (Montag bis Freitag in der Zeit von 8 bis 18 Uhr)
- Wenn Sie Neukunde sind...
möchten wir Ihnen für Ihren Erstkontakt den Weg in das Jobcenter im Sozialbürgerhaus ersparen. Daher haben wir für Sie unter 089-45 355 2880 eine Service-Hotline eingerichtet (Mo. bis Do. von 8-15 Uhr, Fr. von 8-14 Uhr).
- <http://muenchen-jobcenter.de/startseite/coronavirus/>
- <http://muenchen-jobcenter.de/startseite/coronavirus/faq-zur-grundsicherung/>
- <https://www.arbeitsagentur.de/corona-faq-grundsicherung-arbeitslosengeld-2#1478913559144>