

# Familie im Alltag

Hilfe und Unterstützung während  
der Corona-Krise

Digitale Angebote aus  
Regensburg für Jugendliche

Regensburger Ferienprogramm  
für Kinder

Ansprechstellen in Not- und  
Krisensituationen



**FAMILIENLEBEN**

in Zeiten von Corona - Covid 19

# HILFE UND UNTERSTÜTZUNG WÄHREND DER CORONA-KRISE

Durch die Corona-Krise haben sich für Familien ohne Vorbereitung die Lebensumstände zum Teil gewaltig verändert. Es sind neue und möglicherweise stressvolle Herausforderungen entstanden, die eine immense Anpassungsleistung erfordern.

Es mussten und müssen verschiedene Anforderungen des Alltags gemeistert werden. Hinzu kommt jetzt die langsame Rückkehr zu einer "Normalität", mit Regelungen, die nicht immer einfach zu durchschauen sind und auch nur bedingt eine Entlastung bringen.

Viele Familien leiden zudem unter einer angespannten finanziellen Situation, möglicherweise droht der Verlust des Arbeitsplatzes oder Kurzarbeit wird fortgesetzt. Möglicherweise spielen auch existenzielle Sorgen eine große Rolle. Das bringt Familien ganz schön unter Druck, insbesondere die, die von mehreren Belastungsfaktoren betroffen sind. Diese Belastungssituationen können Auslöser oder Verstärker von familiären Konflikten sein, die aus eigener Kraft schlecht oder gar nicht mehr gelöst werden können.

Liebe Eltern und Erziehende, wenn Sie das Gefühl haben, nicht mehr weiter zu kommen oder wenn die Belastungssituation für Sie nicht mehr alleine stemmbar und aus haltbar erscheint, können Sie sich jederzeit bei unterschiedlichen Beratungsstellen in Regensburg Unterstützung holen.

Liebe Kinder und Jugendliche, auch ihr habt die Möglichkeit euch beraten zu lassen, wenn euch die familiäre Situation belastet oder ihr brennende Fragen habt.

**Es ist keine Schande, sich beraten zu lassen oder sich Hilfe zu holen. Vielmehr ist es ein Ausdruck von Stärke.**





# BERATUNGSANGEBOTE

**Familien steht ein vielfältiges Beratungsangebot zur Verfügung, das in der Regel kostenlos in Anspruch genommen werden kann**

- Koordinierende Kinderschutzstelle (Koki)
- Jugend - und Familientherapeutische Beratungsstelle
- Erziehungsberatung
- Ehe -und Familienberatung
- Trennungs- und Scheidungsberatung
- Jugendberatung
- Beratung zum Kinder- und Jugendschutz

[www.regensburg.de/leben/familien/rat-und-hilfe/beratungsangebote](http://www.regensburg.de/leben/familien/rat-und-hilfe/beratungsangebote)



**Hilfe und Unterstützung bieten auch die verschiedenen Stadtteilprojekte in Regensburg.**

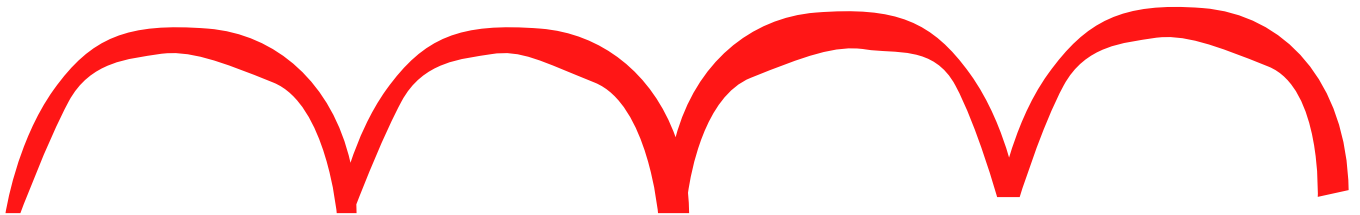
[www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersicht/direktorium-2/jugend-und-familie/dezentrale-soziale-dienste/stadtteilprojekte](http://www.regensburg.de/rathaus/aemteruebersicht/direktorium-2/jugend-und-familie/dezentrale-soziale-dienste/stadtteilprojekte)



# KINDER UND JUGENDLICHE:

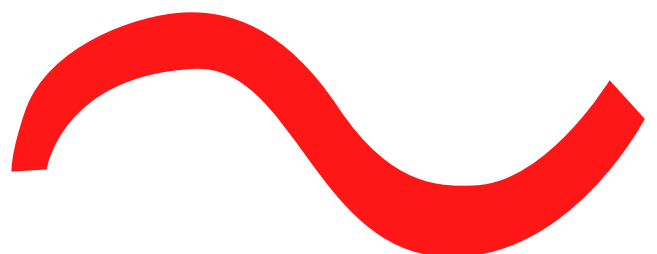
**IN KRISENSITUATIONEN KÖNNEN JUGENDLICHE DIE  
JUGENDSCHUTZSTELLE TAG UND NACHT UNTER 0941/  
507-4760 TELEFONISCH ERREICHEN!**

Bitte den Anrufbeantworter abwarten, dort wird die Nummer der  
Feuerwehreinsatzzentrale durchgegeben, die dann an die Jugendschutzstelle  
weiterleitet.



**BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG VON SCHÜLERINNEN  
UND SCHÜLERN DURCH JUGENDSOZIALARBEIT AN  
SCHULEN**

[www.regensburg.de/leben/familien/rat-und-hilfe/  
angebote-fuer-familien/jas](http://www.regensburg.de/leben/familien/rat-und-hilfe/angebote-fuer-familien/jas)





# DIGITALES JUGENDZENTRUM

Die Jugendzentren und die Jugendschutzstelle haben ein Online Jugendzentrum geschaffen. Digital stehen hier unter der Woche spannende Angebote, Challenges, Spiele und vieles mehr bereit. Es gibt aber auch die Möglichkeit, sich einfach mit anderen über Sprach- Video und Textchat auszutauschen. Wenn ihr neugierig geworden seid, schaut doch rein:

<https://discord.gg/A4GQ54b>

## KOMMT INS DIGITALE JUGENDZENTRUM

### LIVE ÜBER DISCORD!

JEDE WOCHEN COOLE ANGEBOTE,  
CHALLENGES, SPIELE UND VIELES MEHR!

#### DIESE WOCHEN IN DISCORD

##### DIENSTAG

Testet Online-Games  
mit Jakob (JUZ Fantasy)

##### MITTWOCH

Rätselt mit Konsti (JUZ Utopia)  
an spannenden Black Stories

##### DONNERSTAG

Wer ist der geheime Agent?  
Findet es raus bei dem Spiel Undercover  
mit Maria (JUZ Königswiesen)

##### FREITAG

Fordert Markus (JUZ Arena) heraus  
bei "Ich wette das kannst du nicht zeichnen!"

Außerdem **EXKLUSIV** für Mädchen  
Lisa (JUZ Arena) zeigt euch wie ihr einfach  
Haarbänder selbst basteln könnt

IMMER VON 15 BIS 17 UHR



 **DISCORD**

<https://discord.gg/MqAgpXn>

## KOMMT INS DIGITALE JUGENDZENTRUM

### LIVE ÜBER DISCORD!

JEDE WOCHEN COOLE ANGEBOTE,  
CHALLENGES, SPIELE UND VIELES MEHR!

#### DIESE WOCHEN IN DISCORD

##### DIENSTAG

Der Klassiker jetzt online!  
Spielt Uno mit Max (JUZ KöWi)

##### MITTWOCH

Und gleich noch ein Klassiker!  
Spielt Stadt Land Fluss mit Franzi (JUZ Utopia)

##### DONNERSTAG

Feiertag (kein Angebot)

##### FREITAG

Geschlossen (kein Angebot)

IMMER VON 15 BIS 17 UHR



 **DISCORD**

<https://discord.gg/MqAgpXn>



# GIRLSGIRLSGIRLS



Kreative Anregungen und Angebote zum  
Mitgestalten für Mädels aus Regensburg.



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



# ONLINE-FERIENPROGRAMM FÜR KINDER AB 6 JAHRE

[www.regensburg.de/ferienprogramm](http://www.regensburg.de/ferienprogramm)

Aufgabe: Anti-Langeweile Tanz zum Mitmachen

HAPPY  
Holidays

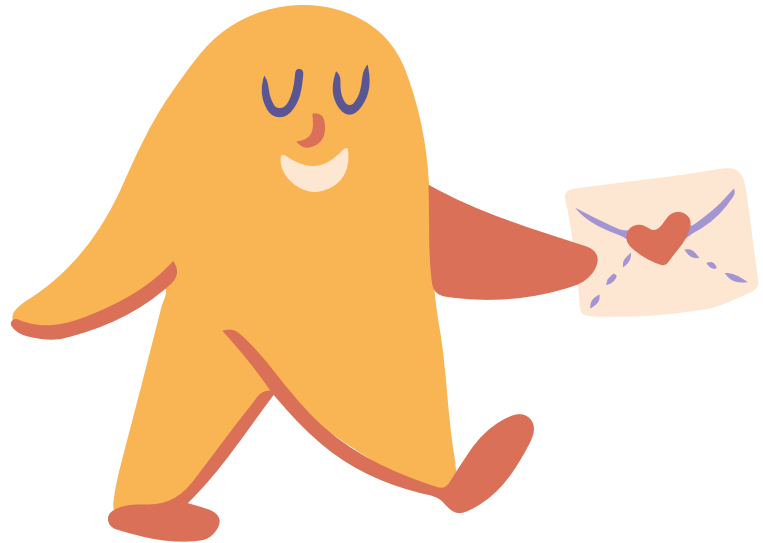
Der gute Laune Tanz...

Stop Motion gegen Langeweile

<https://youtu.be/BoVjpB-iBGs>



Das ist die letzte Ausgabe  
des Newsletters  
"Familienleben in Zeiten von  
Corona".



Kommen Sie gut durch die  
Corona-Zeit und bleiben Sie  
gesund.

Das Amt für Jugend und Familie  
Regensburg ist ab jetzt wieder  
wie gewohnt erreichbar.

Vielen Dank für ihr Interesse.

