

Zusammenfassung Beratungsangebote

Die **Jugendsuchtberatung ansprechbar** der Drogenhilfe Köln bietet Beratung zu Substanzen und exzessivem Medienkonsum für Betroffene, Angehörige, Lehrer:innen oder andere Vertrauenspersonen an! Die Beratung kann zwei Mal die Woche auch ganz einfach per Live-Chat in 24 Sprachen erfolgen! Schauen Sie doch mal auf der Seite der Jugendberatung oder bei Instagram vorbei! Terminvereinbarung: Mo - Fr von 10:00 - 16:00 Uhr, 0221/91279710 oder ansprechbar@drogenhilfe.koeln. Chatzeiten: Mo. 17:00 - 20:00 Uhr, Do. 15:00 - 17:00 Uhr. ansprechbar-koeln.de

Bewusst genießen - im Limit bleiben!

Informationen und Tipps rund um gesundheitsbewussten Alkoholkonsum.
<https://www.kenn-dein-limit.de/>

Suchthilfe

Die Suchthilfe in Deutschland bietet für Menschen mit Suchtproblemen umfassende Unterstützung an. Grundsätzlich sind diese Hilfen für alle Betroffenen verfügbar. Teilweise handelt es sich um kostenfreie und offene Angebote, beispielsweise: Suchtberatung, Prävention, Selbsthilfe. Für einige Betreuungs- und Behandlungsmaßnahmen sind Bewilligungen von Kosten- und Leistungsträgern erforderlich, beispielsweise: Entzugsbehandlung, Entwöhnung, Eingliederungshilfe. <https://www.dhs.de/suchthilfe>

Beratung zu Glücksspielsucht jetzt auch Online!

Die Fachstelle Glücksspielsucht (<https://newslettertogo.com/yca1gr83-75vs1x9e-io0ln0jm-15hm> "Fachstelle Glücksspielsucht") bietet ab sofort Onlineberatung an! Glücksspieler:innen und deren Angehörige können sich anonym per Mailberatung oder im Live-Chat (<https://newslettertogo.com/yca1gr83-75vs1x9e-phwh5joi-xdj>) beraten lassen.

Drogenhilfe Köln

Die Drogenhilfe Köln (<https://www.drogenhilfe-koeln.de>) bietet Beratungen und Unterstützung in den Bereichen der Prävention sowie Mediensucht

ESCapade

Das Familienprojekt richtet sich an Familien mit Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren die ein problematisches Mediennutzungsverhalten aufweisen, sowie Pädagog*innen, die präventive Angebote in ihrer Einrichtung durchführen möchten.
www.escapade-projekt.de

KIDKIT

Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche bei Suchterkrankungen, wie bei Internet- und Mediensucht, sexualisierte Gewalt und/oder psychische Erkrankungen in der Familie bzw. bei ihrer Eltern. www.kidkit.de

MEDIAN - Gesundheitszentrum Köln – Sucht- und psychosomatische Beratung

Das MEDIAN ist eine Suchtberatung, die i.d.R. Erwachsene, aber auch Eltern, Jugendliche und junge Erwachsene ab 16 Jahre, auch bei Medienabhängigkeit, berät. www.median-kliniken.de/de/median-gesundheitszentrum-koeln

Elternsein trotz Sucht

Trotz Konsum von Alkohol, Medikamenten, Drogen oder zu viel Internet gute und verantwortungsvolle Eltern sein. Das schaffen Sie mit Tandem. Wir begleiten Eltern, die suchtkrank sind oder an einer Suchtproblematik arbeiten, dabei, ihren Kindern gute Mütter und Väter zu sein. Es gibt keinen Grund zur Scham oder für Ängste, weil wir im Sinne der Kinder gemeinsam Verantwortung übernehmen. <https://www.skm-koeln.de/mirai-fachstelle-hilfen-fuer-kinder-und-jugendliche-mit-sucht-und-oder-psychisch-erkrankten-eltern/>

Familie und Erziehung

Alle Eltern wollen ihren Kindern ein gutes und stabiles Zuhause geben und sie liebevoll ins Leben begleiten. Alle Kinder wollen eine Familie mit Eltern, die Sicherheit und Halt geben. Aber es gibt Situationen im Leben, in denen das nicht gelingt, weil es Krankheiten gibt, Trennungen, Arbeitslosigkeit und viele andere Notlagen. Dann sind wir da: Für Kinder, ihre Eltern und die ganze Familie. <https://www.skf-koeln.de/angebote/kinder-familie/familie-erziehung/>

Selbsthilfegruppen für Frauen nach Kaiserschnitt und traumatischer Geburt

https://www.winyan.de/_/index.php?id=allesumgeburt

Väteraufbruch für Kinder Kreisverein Köln e.V.

Beratung für Eltern bei Problemen mit Sorgerecht und Umgangsrecht <https://www.vafk-koeln.de/kontakt.html>

Elternhafen - Frühkindliche Elternberatung

Elternhafen ist ein Beratungsangebot für Familien mit Säuglingen und Kleinkindern bis 3 Jahren. Wir helfen einfühlsam und individuell bei Fragen, Sorgen und herausfordernden Situationen. Dafür stehen erfahrene Elternberater:innen und Familientherapeut:innen zur Verfügung. Auf unserer Seite befinden sich erste Informationen rund um die Entwicklung und Regulation von Säuglingen und Kleinkindern und den normalen Krisen des Alltags. Möchten Sie eine individuelle Beratung, dann melden Sie sich bei uns. <https://www.elternhafen.de>

Onlineportal guterstart.koeln

Wir unterstützen Aufwachsen von 0 bis 6 Jahre
<https://www.stadt-koeln.de/artikel/69703/index.html>

Neue Babyjahre-App

Der Piper Verlag bringt erstmals eine App an den Start. Eltern von Kindern bis zu 4 Jahre können sich relevantes Wissen und Sicherheit bei der Erziehung und Entwicklung ihres Kindes in der „Babyjahre“-App holen. Die Inhalte beruhen auf dem gleichnamigen Weltbestseller des Kinderheilkunde-Professors Remo H. Largo, dessen Studien über die kindliche Entwicklung weltweit anerkannt sind. Auf das Kindesalter zugeschnittene Artikel zu Beziehung, Schlaf, Stillen, Wachstum und vielen weiteren Bereichen helfen dabei, die Entwicklung des Babys zu verstehen. Mit den wertvollen Erziehungstipps bauen Eltern Kompetenz auf und gewinnen an Sicherheit.

ZentralE - Zentrum für alleinerziehende Eltern

Beratungs- und Begegnungsstätte für Betroffene Unser Projekt „ZentralE“ richtet sich an Alleinerziehende im weiteren Sinne, d. h. auch an Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen mehr oder weniger alleine für die Kindererziehung verantwortlich sind. Übergeordnetes Ziel ist die Vermittlung in den ersten Arbeitsmarkt, d. h. primär gehören zu unserer Zielgruppe Alleinerziehende, die sich im Leistungsbezug, z. B. des SGB II, befinden. Sowohl bei der Caritas als auch bei IN VIA existieren bereits zahlreiche Unternehmenskooperationen. <https://www.lutherkirche-koeln.de/zentrale-fuer-alleinerziehende-eltern.aspx>

Die NO STALK App

Die Stalking Tagebuch-App des WEISSEN RINGS Dokumentieren Sie einfach alle Stalking-Vorfälle per Foto-, Video- sowie Sprachaufnahmen chronologisch und lückenlos mit Ihrem Smartphone (Betriebssystem: mindestens iOS 11 oder Android 4.4). Ihre Aufnahmen zählen bei der Polizei bzw. vor dem zuständigen Gericht als vollwertige Beweise! Die NO STALK App des WEISSEN RINGS unterstützt Sie dabei, aktiv und selbstbestimmt gegen Stalking vorzugehen. <https://nostalk.de/>

Gemeinsam mit **Nummer gegen Kummer e.V.** hat das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend eine Schulbox konzipiert. Mit ihr soll das Beratungsangebot der Nummer gegen Kummer bei Kindern und Jugendlichen bekannter gemacht werden. Die Schulbox beinhaltet Informationsmaterialien (Flyer, Poster, Infokarten, Sticker) zu den Beratungsangeboten der Nummer gegen Kummer. Außerdem erhalten Lehrkräfte Anregungen, wie sie Sorgen und Probleme im Unterricht thematisieren können. https://www.klicksafe.de/newsletter/2022/klicksafe-newsletter-november-2022?mid=819&rid=t_171083&aC=b3855b53&jumpurl=8

Sicher im Netz

Informationen über digitale Gewalt

<https://www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de/de>

Smart Kids

Gesund aufwachsen in Bildschirmwelten- ist ein primärpräventives Programm gegen Mediensucht im KiTa-Bereich, um Kindern ein gesundes Aufwachsen im digitalen Zeitalter zu ermöglichen. Dabei richtet sich das Angebot an Familien mit Kindern bis zu 6 Jahren, sowie die Pädagog*innen der betreuenden Kitas. www.smartkids-koeln.de

Der **Spieleratgeber-NRW** bietet ein Informationsportal für Eltern zu pädagogischen Beurteilungen von digitalen Spielen. <https://www.spieleratgeber-nrw.de/>
Dazu gibt es Spieletest-Gruppen für Jugendliche: <https://www.spieleratgeber-nrw.de/Die-Spieletester.13.de.1.html>

Das Projekt Gaming ohne Grenzen beschäftigt sich mit Barrieren in digitalen Spielen: <https://www.gaming-ohne-grenzen.de/>

In Köln gibt es 5 Testergruppen die die Online-Spiele auf Barrieren überprüfen: <https://www.gaming-ohne-grenzen.de/gruppe>

Neu bei klicksafe: Die Digital Detox Box

Mit der Digital Detox Box lernen Jugendliche ihre Mediennutzung zu reflektieren und digitale Geräte bewusster einzusetzen. In der Box finden sich 16 Methoden von klicksafe und Handysektor. Die Methoden sind für den Einsatz in der pädagogischen Praxis konzipiert. Sie können die Digital Detox Box ab sofort downloaden und ab Mitte Januar als Printversion bestellen. <https://www.klicksafe.de/materialien/digital-detox-box>

Mit dem **ACT-ON!-Würfelset** spielerisch über Medienerfahrungen sprechen
Eine einfache und spielerische Methode, mit Kindern und Jugendlichen über ihre Perspektiven auf und Erfahrungen mit Medien ins Gespräch zu kommen, ist das Würfelset aus dem ACT-ON!-Projekt des JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis. <https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/themen/news-detail/detail/default-9e5acf>

Ein Smartphone für mein Kind?

Infos für Eltern: Ab wann ist mein Kind reif genug für ein eigenes Smartphone? Wie kann ich die Geräte kindersicher einstellen? Welche Regeln zur Nutzung sollte ich für mein Kind aufstellen? klicksafe bietet umfangreiche Materialien, die diese Elternfragen beantworten. <https://www.klicksafe.de/news/ein-smartphone-unterm-weihnachtsbaum>

Kinderfotos im Netz: Worauf Eltern und Erziehende achten sollten

Das Teilen privater Fotos und von Informationen von Kindern im Internet durch die Eltern ist vor allem unter dem Begriff „Sharenting“ (Englisch: „to share = teilen“ und „parenting = Kindererziehung“) bekannt. Doch so groß die Freude des Teilens vieler Eltern ist, bevor Eltern Fotos ihrer Kinder online posten, sollten sie sich über Aspekte wie Persönlichkeitsrechte von Kindern und anderer möglichen Risiken bewusst sein. <https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/themen/news-detail/detail/default-30c87b>

Tipps für Eltern zum Umgang mit Smartwatches

Im Leben von Kindern und Jugendlichen sind Smartwatches beliebte Accessoires. Für viele Eltern ist besonders die Trackingfunktion bei Smartwatches interessant. Dabei spielt häufig ein Bedürfnis nach mehr Sicherheit für das Kind eine Rolle. Was Sie vor der Anschaffung beachten sollten, erklären wir in unserem neuen Themenbereich. <https://www.klicksafe.de/smart-home/smartwatch>

Kinder beim guten Aufwachsen mit Medien unterstützen

Wie Medienerziehung von Anfang an gelingen kann
Wie lässt sich frühkindliche Medienerziehung in Zusammenarbeit zwischen pädagogischen Einrichtungen wie Kitas und Familien gestalten? Dieser zentralen Frage ist das viereinhalbjährige Forschungs- und Praxisprojekt Medienerziehung im Dialog nachgegangen. <https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/themen/news-detail/detail/default-35dd7780a5>

Orientierung beim Thema frühkindliche Medienerziehung

Tipps für Eltern und Erziehende
Kinder beim Aufwachsen in einer digitalen Welt zu begleiten und von klein auf zu unterstützen, ist eine wichtige Aufgabe, die sich heute Eltern wie Fachkräften stellt. <https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/themen/news-detail/detail/default-2b36fad2a4>

Medientipps für Eltern von Erstklässler:innen

Zum Schuleintritt ändern sich bei vielen Kindern auch die Medienvorlieben. Aber was kommt überhaupt an? Und was sollten Kinder besser noch nicht sehen? In einem Schulstart-Special hat FLIMMO empfehlenswerte Filme und Serien zusammengestellt, ebenso wie die wichtigsten Infos rund um Medienerziehung in diesem Alter. Ob Abenteuer zum Mitfiebern, Geschichten zum Lachen oder Formate, die den Spaß am Lernen und Entdecken fördern: FLIMMO zeigt, was für Erstklässler:innen geeignet ist. Eltern erfahren außerdem, wie gute Medieninhalte für Kinder zwischen sechs und sieben Jahren gemacht sein sollten.

31 herausragende Kinderwebseiten ausgezeichnet

Seitenstark e.V. hat erstmals das SEITENSTARK-GÜTESIEGEL an 31 herausragende Webangebote für Kinder verliehen. Idee und Ziel des neuen Gütesiegels ist es, die Qualität und Angebotsvielfalt digitaler Kindermedien nachhaltig zu fördern sowie Kindern, Familien und Pädagog*innen verlässlich Orientierung zu bieten.

<https://www.klicksafe.de/news/31-herausragende-kinderwebseiten-ausgezeichnet>

Genial Digital. Dein Magazin rund ums Handy und Internet

Das Magazin greift Themen rund um das erste Smartphone und das Internet auf und richtet sich an Kinder zwischen acht und elf Jahren. Auch Eltern finden im Magazin Anregungen für die Begleitung und den Austausch zur Mediennutzung ihrer Kinder sowie Themen innerhalb der Familie.

<https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/themen/news-detail/detail/default-beeee08ab69>

Magazin für Kinder gibt Tipps zum Umgang mit Handy und Internet

Warum ist der Schutz persönlicher Daten im Internet so wichtig? Was sind eigentlich Fake News, Cybermobbing oder Hassrede? Und wie gelingt ein gesunder Umgang mit digitalen Medien? Diese Fragen beantwortet das Magazin Genial Digital des Deutschen Kinderhilfswerkes. Es richtet sich an Kinder zwischen 8 und 11 Jahren und behandelt verschiedene Themen rund um das erste Smartphone und das Internet.

https://www.klicksafe.de/newsletter/2022/klicksafe-newsletter-november-2022?mid=819&rid=t_171083&aC=b3855b53&jumpurl=11

Aufklärungskampagne informiert über Safer Sexting

Sexting – der Begriff setzt sich zusammen aus „Sex“ und „Texting“. Er bezeichnet den Austausch erotischer Nachrichten, Fotos und Videos. Für viele Jugendliche, die gerade dabei sind, ihre Sexualität zu entdecken, spielt Sexting eine wichtige Rolle. Sind die Beteiligten allerdings noch minderjährig, müssen sie sich an einige Spielregeln halten, um sich selbst und andere vor teils dramatischen Konsequenzen zu schützen.

<https://www.klicksafe.de/news/aufklaerungskampagne-informiert-ueber-safer-sexting>