

CORONA-ZEITEN:

WO GIBT ES JETZT BERATUNG FÜR ELTERN, KINDER UND JUGENDLICHE

In Corona-Zeiten sind insbesondere Familien stark (heraus-) gefordert. Kindern und Jugendlichen fehlen der strukturierte Tagesablauf durch Kindertagespflege, Krippe, Kita und Schule sowie alle weiteren sozialen Kontakte. Eltern sehen sich vor der zusätzlichen Aufgabe ihre Kinder ganztägig zu betreuen oder auch zu „beschulen“. Eltern arbeiten von zuhause, manche von ihnen befinden sich in Kurzarbeit, andere sind völlig freigestellt. Existenzielle Sorgen, nicht ausreichender Platz in Wohnungen ... dieses alles kann für alle Familienmitglieder sehr belastend sein und zu Konflikten führen.

An wen können sich Schwangere und Eltern mit Kindern jetzt wenden, wenn sie Fragen und Sorgen rund um die Familie haben? Wer hört ihnen zu oder berät sie, wenn in einer Konfliktsituation oder in Not sind?

Nachfolgend eine Übersicht an professionellen und ehrenamtlichen Beratungsmöglichkeiten für (werdende) Eltern per Telefon oder Online-Beratung.

Die meisten Anlauf- und Beratungsstellen für Eltern und Schwangere haben wegen Covid-19 den Publikumsverkehr momentan stark eingeschränkt. Die Stellen sind aber weiterhin besetzt und in der Regel telefonisch erreichbar. Informieren Sie sich zunächst bei den Beratungsstellen öffentlicher und freier Träger in Ihrer Nähe, ob sie Schwangere und Familien telefonisch beraten.

Die passende Beratungsstelle vor Ort können Sie über die folgenden bundesweiten Links finden:

Erziehungs- und Familienberatungsstellen: www.bke.de

Beratungsstellen mit verschiedenen Schwerpunkten: www.dajeb.de

Anlaufstellen Frühe Hilfen: www.elternsein.info

Schreiambulanzen: www.elternsein.info

Schwangerschaftsberatungsstellen: www.familienplanung.de

Eine wichtige Alternative zur Beratung vor Ort sind für Schwangere und Familien jetzt die Online-Beratungen und Telefonberatungen verschiedener gemeinnütziger Träger.

www.bke-elternberatung.de

Die Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. (bke) ist auf die Beratung von Eltern spezialisiert und berät bundesweit anonym und kostenlos unter www.bke-elternberatung.de. Die Fachkräfte der bke-Onlineberatung für Eltern informieren auch über die Angebote der Frühen Hilfen, wie Familienhebammen oder Familienkinderkrankenschwestern.

Bei der bke-Onlineberatung beraten pädagogische und psychologische Fachkräfte, die immer auch in einer Erziehungsberatungsstelle tätig sind. In der Mailberatung und im Einzelchat begleiten sie Eltern auch bei komplexen Problemen. Die Fachkräfte moderieren zudem Gruppen- und Themenchats. Mails werden werktags innerhalb von 48 Stunden beantwortet.

Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden des Elterntelefons der Nummer gegen Kummer e. V. sind auf die Beratung von Eltern spezialisiert. Sie informieren Schwangere und Eltern mit Kindern von 0 bis 3 Jahren bei Bedarf zu Frühen Hilfen. Das Elterntelefon berät bundesweit anonym und kostenlos unter der Nummer **0800 111 0 550**:

- montags bis freitags 9 bis 11 Uhr
- dienstags und donnerstags 17 bis 19 Uhr

„Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche“

Das anonyme Kinder- und Jugendtelefon ist unter der Rufnummer 116 111 zu erreichen - von Montag bis Samstag jeweils in der Zeit von 14 bis 20 Uhr.

Online-Beratung der Caritas

Der katholische Wohlfahrtsverband Caritas bietet über ein Online-Beratungsportal kostenlose und anonyme Beratung und Hilfe an. Alle Jugendlichen, jungen Erwachsenen, Frauen, Männer und Paare finden vielfältige Beratungsangebote:

- Eltern und Familien
- Kinder und Jugendliche
- Schwangerschaft
- U 25 Suizidprävention

Sie können ihre Fragen und Anliegen per Mail versenden unter: www.caritas.de. Die Fachkräfte der Online-Beratung antworten zeitnah, spätestens innerhalb von 48 Stunden.

Online-Beratungen der Diakonie

Über das Hilfeportal der Diakonie, dem sozialen Dienst der evangelischen Kirchen, können alle Schwangere und Familien Online-Beratungen der Diakonie in ihrer Nähe finden. Die Online-Beratungen sind kostenlos und vertraulich. Sie erfolgen über ein besonders geschütztes Webmail-Formular. <https://hilfe.diakonie.de>

Telefonseelsorge

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden der Telefonseelsorge sind rund um die Uhr unter den Nummern **0800 111 0 111** und **0800 111 0 222** erreichbar. Sie beraten alle Menschen mit Sorgen oder in Krisensituationen anonym und kostenlos. Die Telefonseelsorge bietet auch eine Mailseelsorge und Chatseelsorge an unter: www.telefonseelsorge.de. Träger der Telefonseelsorge sind die Evangelische Kirche und die Katholische Kirche in Deutschland.

Muslimisches Seelsorgetelefon

Das Muslimische Seelsorgetelefon MuTeS steht allen Menschen in seelischen Notlagen unter der Nummer **030/44 35 09 821** an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr offen. Die ehrenamtlichen muslimischen Telefonseelsorgerinnen und Telefonseelsorger beraten anonym und kostenlos (bis auf die üblichen Festnetzgebühren). Die Beratungen sind immer in Deutsch und dienstags in Türkisch. Nach Absprachen sind auch Beratungen in Arabisch, Urdu, Französisch, Englisch und Bosnisch möglich. Träger von MuTeS ist Islamic Relief Deutschland e. V. Informationen unter: www.mutes.de

Beratungshotline der ZWST

Die Beratungshotline der Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland e. V. berät junge Familien, insbesondere jüdischen Glaubens, unter der Telefonnummer **069/94 43 71-63**. Die Beratung ist anonym und kostenlos (bis auf die üblichen Festnetzgebühren). Die Sprechzeiten sind:

- montags 9 bis 13 Uhr
- dienstags 15 bis 18 Uhr
- mittwochs 9 bis 14 Uhr

Mail-Beratung von Pro Familia

Bei Fragen und Problemen rund um Partnerschaft, Sexualität, Familienplanung und Schwangerschaft bietet der Verband pro familia eine kostenlose und anonyme Online-Beratung. In der bundesweiten E-Mail-Beratung antworten die qualifizierten Fachkräfte in der Regel innerhalb von drei Tagen. www.profamilia.de

Online-Chat der AWO zu Sexualität und Schwangerschaft

Der Online-Chat der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Niederrhein e. V. bietet die Möglichkeit, mit ausgebildeten Beraterinnen und Beratern anonym, vertraulich und kostenlos zu allen Fragen zu Sexualität, (ungewollter) Schwangerschaft, Partnerschaft, STI und Verhütung zu chatten unter: www.liebe-lore.de

- montags von 13.30 bis 17.30 Uhr
- mittwochs von 9.00 bis 12.30 Uhr

Hotline Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V.

Die Hotline des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. (BDP) richtet sich an alle, die durch die Corona-Pandemie psychisch belastet sind. Wenn Menschen unter der häuslichen Isolation leiden, sozialen Rückhalt vermissen oder verunsichert sind, finden sie Beratung bei der professionellen anonymen und kostenlosen Hotline **0800 777 22 44**. Die BDP-Corona-Hotline ist geschaltet:

- täglich von 8 bis 20 Uhr

Hilfetelefon “Gewalt gegen Frauen”

Das Hilfetelefon “Gewalt gegen Frauen” ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Unter der Nummer **08000 116 016** bietet es Frauen aller Nationalitäten eine 24-Stunden-Beratung an. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte werden anonym und kostenfrei beraten. Die Beratung erfolgt durch qualifizierte Fachkräfte mehrsprachig und barrierefrei. Das Hilfetelefon bietet zudem eine Chatberatung und E-Mail-Beratung auf Deutsch unter www.hilfetelefon.de. Träger des Hilfetelefons ist das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben.

www.gewaltlos.de

Die Internetberatung www.gewaltlos.de richtet sich an Mädchen und Frauen, die von Gewalt betroffen sind. Der Chat ist rund um die Uhr geöffnet und berät kostenfrei und anonym. Träger der Internetberatung ist der Verein Gewaltlos.de e. V. Ihm gehören 34 Vereine des Sozialdienstes katholischer Frauen (SkF) aus ganz Deutschland an.

Hilfetelefon für „Schwangere in Not“

Das Hilfetelefon „Schwangere in Not“ des Bundesfamilienministeriums ist unter der Nummer **0800 40 40 020** rund um die Uhr für Schwangere erreichbar. Qualifizierte Beraterinnen beraten anonym und kostenlos, bei Bedarf auch in 18 Sprachen. Das Hilfetelefon bietet auch eine kostenlose und anonyme Online-Beratung unter: <https://schwanger-und-viele-fragen.de>

Informationen des BMFSFJ zu staatlichen Hilfen und Serviceangeboten

Die Corona-Pandemie bedeutet für viele Familien eine große Herausforderung. Das Bundesfamilienministerium hat aktuelle Informationen veröffentlicht zu finanziellen Unterstützungsangeboten, Kinderbetreuung und Hilfsangeboten in Krisensituationen unter: www.bmfsfj.de

Stand: 31.3.2020