



## Beratungs- & Unterstützungsangebote

### Lebensberatungsstellen des Bistums Trier

Die Lebensberatungsstellen des Bistums bieten auch in der Zeit der Pandemie weiter Beratung an. Sie können diese als Telefonberatung oder als Online-Beratung wahrnehmen.

#### Telefonberatung

Rufen Sie dazu einfach im Internet die Seite

<https://www.lebensberatung.info/>

auf und wählen dort in der blauen Menüleiste die Überschrift „Hilfe vor Ort“

<https://www.lebensberatung.info/hilfe-vor-ort/> . Dann kommen Sie auf eine Karte, auf der Sie eine Lebensberatungsstelle in Ihrer Nähe anklicken können. Auf deren Seite finden Sie Informationen, wie Sie Telefonberatung wahrnehmen können. Viele Beratungsstellen bieten aktuell auch offene Telefonsprechstunden an, bei denen man ohne Anmeldung direkt mit einer Beratungsfachkraft sprechen kann.

#### Online-Beratung

Oder Sie wählen in derselben Leiste die Überschrift „Hilfe im Web“

<https://www.lebensberatung.info/hilfe-im-web/> und werden dann zur Online-Beratung geleitet, wo Sie sich über eine sichere Plattform schriftlich mit einer Beratungsfachkraft austauschen können.

#### Tipps für den Corona-Alltag

Unter der Adresse <https://www.lebensberatung.info/tipps-fuer-das-leben-im-corona-alltag/> finden Sie Informationen, die helfen sollen, die jetzige Zeit mit Kindern/als Familie/in der Partnerschaft gut zu durchleben.

## Weitere hilfreiche und interessante Initiativen und Angebote

### Initiative "Stärker als Gewalt"

Durch die Corona-Maßnahmen sind viele Familien und Partnerschaften aktuell stark belastet. Dadurch kann es öfter zu häuslicher Gewalt kommen. Für Betroffene wird es durch die Ausgangsbeschränkungen und das enge Zusammenleben schwieriger, Hilfe in Anspruch zu nehmen. In dieser Ausnahmesituation kann die Nachbarschaft eine noch zentralere Rolle spielen.

Daher stellt die Initiative "Stärker als Gewalt" Infoposter zur Verfügung, die im Hoch- und Querformat und mit Abrisszetteln zum Ausdrucken herunterladbar sind. Diese können zum Beispiel im Hausflur oder am Schwarzen Brett angebracht werden. Dadurch werden die Hilfsangebote der Initiative noch bekannter, damit noch mehr betroffene Menschen den Mut haben, sich Hilfe zu holen.

<https://staerker-als-gewalt.de/>

### Bundesinitiative „Kein Kind alleine lassen“

Auf dieser Seite erhalten Sie Informationen, wie man gut handeln kann, wenn Sie sich Sorgen um ein Kind und seine Familie machen. Darüber hinaus werden Flyer und Informationen zum Ausdrucken zur Verfügung gestellt. Diese können zum Beispiel im Hausflur oder am Schwarzen Brett angebracht werden. Dadurch werden die Hilfsangebote der Initiative noch bekannter, damit noch mehr betroffene Menschen den Mut haben, sich Hilfe zu holen.

<http://www.kein-kind-alleine-lassen.de/>

### Deutscher Kinderschutzbund

Auf dieser Seite gibt es jede Menge Links, Videos mit Entspannungsübungen für Eltern und Kinder und verweise auf Hilfsangebote.

<https://www.dksb.de/de/artikel/detail/hinweise-fuer-gestresste-eltern-und-anlaufstellen-bei-konflikten-und-gefahrensituationen/>

## Wichtige Telefonnummern zu Beratungs- & Unterstützungsangeboten

Die zur Eindämmung der Corona-Pandemie erforderlichen Einschränkungen im Alltag von Familien können eine psychische Belastungssituation herbeiführen. An wen können sich Betroffene wenden?

Ob besorgte Kinder und Jugendliche, pflegende Angehörige oder Frauen in Notsituationen: Zeiten der privaten Abschirmung und Quarantäne können bereits belastete familiäre Situationen leicht überstrapazieren. Die nachfolgenden Hilfetelone bieten Rat und Unterstützung.

### **Nummer gegen Kummer: Kinder- & Jugend- sowie Elterntelefon**

Die "Nummer gegen Kummer" bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern.

#### **Kinder- und Jugendtelefon**

Tel. 116 111

Montag bis Samstag: 14 bis 20 Uhr

#### **Elterntelefon**

Das kostenlose Elterntelefon richtet sich deutschlandweit an Mütter und Väter, die sich unkompliziert und anonym konkrete Ratschläge holen möchten.

Tel. 0800 111 0550

Montag bis Freitag: 9 bis 11 Uhr

Dienstag und Donnerstag: 17 bis 19 Uhr

### **Online-Beratung für Jugendliche (14 – 21 Jahre) & Eltern <https://www.bke.de/>**

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung bietet für Jugendliche von 14 bis 21 Jahren sowie Eltern mit Kindern bis zum 21. Lebensjahr ein individuelles Online-Beratungsangebot durch geschulte Fachkräfte. Egal, ob es um Konfliktsituationen, problematische Familiensituationen, Trennung und Scheidung geht: Die Beratung erfolgt anonym, kostenfrei und datensicher.

Kinder und Jugendliche bis 19 Jahre können sich online auch an [JugendNotmail](#) wenden. Die dort tätigen ehrenamtlichen Fachkräfte bieten eine vertrauliche und verlässliche Beratung unabhängig vom Anliegen und arbeiten gemeinsam mit den Hilfesuchenden an einer Lösung.

### **„Pausentaste“: Beratung für junge Pflegende**

Das Projekt "Pausentaste" unterstützt junge Pflegende mit gezielter Beratung und Information. Das Beratungsangebot ist kostenlos und auf Wunsch auch anonym. Auch Chat-Beratung ist möglich.

Tel. 116 111

Montag bis Samstag: 14 bis 20 Uhr

### **Pflegetelefon: Beratung für pflegende Angehörige**

Das Pflegetelefon richtet sich an pflegende Angehörige. Die telefonischen Beratungsgespräche sind anonym und vertraulich und möchten Angehörigen konkrete Hilfestellung für ihre individuelle Situation bieten.

Tel. 030 20 179 131

E-Mail [info@wege-zur-pflege.de](mailto:info@wege-zur-pflege.de)

Montag bis Donnerstag: 9 bis 18 Uhr

### **Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"**

Unter der kostenlosen Telefonnummer 08000 116 016 beraten und informieren die Mitarbeiterinnen des Hilfetelefons "Gewalt gegen Frauen" in 18 Sprachen zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen sowie **via Online-Beratung Betroffene aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung** – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte beraten wir anonym und kostenfrei.

### **Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch"**

Unter der Nummer 0800 22 55 530 ist das Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch" bundesweit, kostenfrei und anonym erreichbar.

Unter [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de) ist das Online-Beratungsangebot für Jugendliche des Hilfetelefons erreichbar.

Montag, Mittwoch & Freitag: 9 bis 14 Uhr

Dienstag & Donnerstag: 15 bis 20 Uhr