

Welche Unterstützungsangebote gibt es ohne Direktkontakt?

Die vom Coronavirus ausgehende Gefahr führt bei sehr vielen Menschen zu Angst und Sorgen in gesundheitlicher sowie in wirtschaftlicher Hinsicht. Das Ausmaß der seelischen Belastung kann die Bewältigungsfähigkeiten der Einzelnen, ihrer Familien und ihres sozialen Netzwerks überfordern. Durch die Kontakteinschränkungen erleben viele Isolation und Einsamkeit. Das gilt besonders **für Familien von Risikogruppen** – auch Familien, in denen Menschen mit Behinderungen leben.

Gespräche können zur Entlastung beitragen und helfen, Hoffnung und Lebensmut zu schöpfen – auch dann, wenn sie nicht im direkten Kontakt stattfinden. Deswegen gibt es im Projekt WIR das Angebot für eine **Telefon- oder Online-Sprechstunde** (auf Zoom). Mein Angebot „Offenes Ohr“ für alle Anliegen rund um das Thema „(geistige oder mehrfache) Behinderung“ steht nun an allen meinen Arbeitstagen unter den oben angegebenen Telefonnummern oder auf Email-Anfrage als Zoom-Meeting zur Verfügung. Bitte schreiben Sie mir oder rufen Sie mich an und vereinbaren Sie einen Termin nach Wunsch!

Außerdem habe ich für das Projekt WIR eine **Übersicht erreichbarer und kostenfreier Hilfsangebote** erstellt – **telefonisch, per Chat oder Online Plattform** (Digitales ab Seite 7). Ausgebildete Gesprächsbegleiter*innen sind bei Sorgen und Nöten verfügbar, ebenso Angebote im Rahmen der Selbsthilfe und Beratung bei Einrichtungen durch hauptamtliche Berater*innen. Oft bieten Menschen Begleitung und Beistand an, die selbst in ihrem Leben lernen mussten, Krisen zu meistern.

Bitte gebt die hier beigefügte Liste an interessierte Menschen weiter, damit sie für viele hilfreich sein kann!

Herzliche Grüße, Charlotte Pfalz-Blezinger

.....Anmeldung zum WIR-Newsletter direkt [hier](#)

Dipl.-Psych. Charlotte Pfalz-Blezinger

Lebenshilfe Frankfurt am Main e. V.

Projekt WIR

Gut Hausen

Friedrich-Wilhelm-von-Steuben-Str. 2

60487 Frankfurt am Main

Tel.: 069 174 892 555

Mobil: 0151 114 554 71

Web: www.projekt-wir.de

c.pfalz-blezinger@lebenshilfe-ffm.de

Hilfe-Telefon-Nummern

Anbieter	Rufnummer	Zeiten	Anmerkungen
Zentrum für Psychotherapie der Goethe-Universität Corona Krisentelefon für alle Erwachsenen	069 798 46666	Montag bis Freitag jeweils 15-21 Uhr Sonntag 16-20 Uhr	kostenlose telefonische Beratung für alle Betroffenen , die Rat suchen, um mit der Situation besser umgehen zu können.
Psychosozialer Krisendienst Frankfurt am Main für alle Erwachsenen	069 611375	Täglich von 9.00 morgens bis 1.00 Uhr nachts	Der Psychosoziale Krisendienst sichert in Frankfurt psychosoziale Hilfe bei Notlagen. https://krisendienst-frankfurt.de/
Sozialpsychiatrischer Dienst Gesundheitsamt Frankfurt am Main für alle Erwachsenen	Servicetelefon: 069 212 33311	Mo, Di und Do 9.00 – 12.00 Uhr und 13.00 – 16.00 Uhr Fr 9.00 – 13.00 Uhr	http://frans-hilft.de/hilfe-finden/
Telefonseelsorge Deutschland für alle Erwachsenen	0800 111 0 111 0800 111 0 222	Rund um die Uhr täglich	Speziell ausgebildete Telefonseelsorger*innen – Kostenfrei https://www.telefonseelsorge.de/
Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP e.V.) für alle Erwachsenen	0800 777 22 44	täglich zwischen 8 und 20 Uhr erreichbar	Ehrenamtliche Therapeutinnen und Therapeuten Kostenfrei

Anbieter	Rufnummer	Zeiten	Anmerkungen
Kinderschutzbund Frankfurt am Main für Eltern	0800 66 46 969	Mo-Fr 10-12 Uhr und 14-17 Uhr	Kinderschutzbund (kinderschutzbund-frankfurt.de)
"Nummer gegen Kummer" des deutschen Kinderschutzbundes für Eltern	Elterntelefon: 0800 111 0 550	anonym erreichbar: montags bis freitags von 9 – 17 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 17 – 19 Uhr	https://www.nummergegenkummer.de/elternberatung/elterntelefon/ anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz
Zentrum für Psychotherapie der Goethe-Universität Corona Krisentelefon für Kinder, Jugendliche und Eltern	069 798 46666	Montag bis Freitag jeweils 9-15 Uhr Samstag 16-20 Uhr	Familien sind in der aktuellen Zeit mit besonderen Herausforderungen konfrontiert. Die Fortsetzung der schulischen Bildung zuhause, der Wegfall von außerfamiliärer Betreuung und Freizeitaktivitäten, die Notwendigkeit elterliche Berufstätigkeit und Kinderbetreuung zu vereinbaren können zu einer psychischen Beeinträchtigung führen.
"Nummer gegen Kummer" des deutschen Kinderschutzbundes für Kinder- und Jugendliche	Kinder- und Jugendtelefon: 116 111	montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr anonym erreichbar.	https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/ anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz

Anbieter	Rufnummer	Zeiten	Anmerkungen
Telefonhilfe für Seniorinnen und Senioren	0800 4 70 80 90	Täglich von 8.00 – 22.00 Uhr	„Silbernetz“ bietet allen Personen ab 60 Jahren ein offenes Ohr. Bundesweit, kostenlos und anonym https://www.silbernetz.org/
Patientenservice der gesetzlichen Krankenkassen - Ärztlicher Notdienst, Therapeutensuche für alle Erwachsenen	116 117	Rund um die Uhr, 7 Tage die Woche	Kostenfrei
Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für alle Erwachsenen	0800 2322783	Montag bis Donnerstag: von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr	https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/psychische-gesundheit.html
Stiftung Deutsche Depressionshilfe Bündnis gegen Depression Frankfurt am Main e. V.	Info-Telefon Depression 0800 33 44 5 33 für alle Erwachsenen 800 111 0 222 Kinder- und Jugendtelefon 0800 111 0 333	Mo, Di, Do von 13.00 – 17.00 Uhr, Mi, Fr von 8.30 – 12.30 Uhr Rund um die Uhr	Kostenfrei in akuten Krisen rund um die Uhr direkter Kontakt zu einer psychiatrischen Klinik in Frankfurt: 069 63013113 https://www.deutsche-depressionshilfe.de/krisentelefone

Anbieter	Rufnummer	Zeiten	Anmerkungen
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ für Frauen	08000 116 016 funktioniert sogar bei aufgebrauchtem Guthaben auf dem Mobiltelefon	rund um die Uhr, auch an Wochenenden und Feiertagen – an 365 Tagen im Jahr	Kostenfrei, bundesweit https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/telefonberatung.html
Hilfetelefon „Gewalt an Männern“ für Männer	0800 1239900	Montag – Donnerstag von 9.00 – 13.00 Uhr und 16.00 – 20.00 Uhr, Freitag 9.00 – 15.00 Uhr	https://www.maennerhilfetelefon.de/
Pflegetelefon des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend für pflegende Angehörige	030 20179131	Montag – Donnerstag von 9.00 – 18.00 Uhr	https://www.wege-zur-pflege.de

Hilfe-Telefon-Nummern für pflegerisches und medizinisches Personal

Anbieter	Rufnummer	Zeiten	Anmerkungen
Medizinische Kinderschutz-Hotline für Fachpersonen	0800 19 210 00	Rund um die Uhr erreichbar für Fachpersonen: Angehörige der Heilberufe, Kinder- und Jugendhilfe und Familiengerichte	https://www.kinderschutzhotline.de/
Corona-Krisenberatung für Fachpersonen	089 262071510	Montag - Freitag von 8 - 11 Uhr und 15 - 18 Uhr	https://www.vdpb-bayern.de/beratung-service-downloads/corona-krisenberatung/
Psychotherapeutische Telefonhilfe für beruflich Pflegende	Rückruf durch einen Psychotherapeuten nach Terminvereinbarung über die Webseite	Terminvereinbarung online	https://www.dbfk.de/de/themen/psych4nurses.php

Chatplattformen		Chatplattform - <u>kein</u> Telefonangebot!
Anbieter	Web-Adresse	Anmerkungen
Krisenchat gemeinnütziges Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche	krisenchat.de	bietet psychologische Hilfe für Kinder und Jugendliche – und das rund um die Uhr. „Bei uns geht es auch um extreme Fälle, Menschen, die kurz davor sind, sich das Leben zu nehmen“
bke-Jugendberatung	https://jugend.bke-beratung.de/(6p01bbj059wccogc8w4)-KkgIPc/views/home/index.html	Einzelberatung per Chat und Gruppenchat mit anderen Jugendlichen
Deutscher Caritasverband e. V.	Online-Beratung von Kindern und Jugendlichen (caritas.de)	Online-Beratung für Kinder und Jugendliche
bke-Elternberatung	https://eltern.bke-beratung.de/~run/views/home/index.html	Einzelberatung für Eltern per Chat und Gruppenchats
Elternleben.de	https://www.elternleben.de/ueber-stell-uns-deine-frage/	Beratung für Eltern individuell durch Experten per Email

Webseiten mit vielen guten Tipps zu Hilfen für alle aus der Familie in der Corona-Pandemie		
Anbieter	Web-Adresse	Anmerkungen
Ein Projekt der Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung	www.corona-und-du.info	Infoportal „ Corona und Du “ zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche Jugendliche finden hier viele Tipps und Informationen wie sie mit der aktuellen Situation gut umgehen können. Webseite mit Verlinkungen z.B. zu Instagram und vielen Videos und einem extra-Bereich für die Eltern.
Bundes-Psychotherapeutenkammer	www.gefuehle-fetzen.net	Internetangebot: Hier können Jugendliche sich über Psychotherapie und viele schwierige Emotionen und belastende psychische Symptome informieren.
Elternleben.de	https://www.elternleben.de//leben-mit-kindern-in-zeiten-des-coronavirus/	Für Eltern Vielseitiges Infoportal zum Thema „Leben mit Kindern in Zeiten des Coronavirus“
HAGE - Hessische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.	Start / Offene Ohren (offeneohren-hessen.de)	Für Erwachsene Adressen und Telefonnummern für alle, die Hilfe, Rat oder ein offenes Ohr suchen.
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	https://familienportal.de/corona	Für Erwachsene Finanzielle Hilfen und Unterstützung für Familien in der Corona-Zeit