

Welche Unterstützungsangebote gibt es über das Telefon?

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.

Telefongespräche können zur Entlastung beitragen und helfen, Hoffnung und Lebensmut zu schöpfen. Deswegen gibt es im Projekt WIR ein Angebot für eine **Telefonsprechstunde**. 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 zur Verfügung. Bitte eine Nachricht mit dem Namen und einer gut erreichbaren Rückrufnummer auf den Anrufbeantworter sprechen, falls ich nicht direkt ans Telefon gehen kann. Wer möchte, kann auch den Grund des Anrufs nennen und verschiedene Zeitfenster, die für einen Rückruf gut passen.

Außerdem habe ich für das Projekt WIR eine **Übersicht erreichbarer und kostenfreier Hilfsangebote** erstellt. 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. Viele gute **Tipps zu Hilfen für Familien** erhält man auch über diese **Webseite: <https://familienportal.de/corona>**

Die hier beigefügte Liste kann gerne an interessierte Menschen weitergegeben werden.

Herzliche Grüße, Charlotte Pfalz-Blezinger

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

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

Anbieter	Rufnummer	Zeiten	Anmerkungen
Zentrum für Psychotherapie der Goethe-Universität Corona Krisentelefon für alle Erwachsenen	069 798 46666	Erwachsene: 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.
Zentrum für Psychotherapie der Goethe-Universität Corona Krisentelefon für Kinder, Jugendliche und Eltern	069 798 46666	Kinder, Jugendliche und Eltern: 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.
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/
Corona-Hotline des Berufsverbands 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
"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
"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
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/
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

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/
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
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/

Anbieter	Rufnummer	Zeiten	Anmerkungen
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/start.html
Für pflegerisches und medizinisches Personal			
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.vdpg-bayern.de/beratung-service-downloads/corona-krisenberatung/
Psychotherapeutische Telefonhilfe für beruflich Pflegende		Terminvereinbarung online	https://www.dbfk.de/de/themen/psych4nurses.php

Chatplattformen		Chatplattform - <u>kein</u> Telefonangebot!	
für Kinder und Jugendliche	krisenchat.de	bietet psychologische Hilfe für Kinder und Jugendliche – und das rund um die Uhr.	krisenchat.de „Bei uns geht es auch um extreme Fälle, Menschen, die kurz davor sind, sich das Leben zu nehmen“
bke-Jugendberatung	Einzelberatung per Chat und Gruppenchat mit anderen Jugendlichen		https://jugend.bke-beratung.de/(6p01bbj059wccogc8w4)-KkgIPc/views/home/index.html
bke-Elternberatung	Einzelberatung per Chat und Gruppenchats		https://eltern.bke-beratung.de/~run/views/home/index.html