

Beratungs- und Hilfsangebote in der Krisenzeit

In dieser Zeit der Isolation zu Hause sind wir alle eher angespannt, dünnhäutig und auch wenn wir unsere Familie lieben, kann es uns zu viel werden. Wir werden leichter aggressiv, schneller traurig, fühlen uns unverstanden und überfordert.

Das ist normal, da viele unsere eingespielten Abläufe unterbrochen sind, wir liebe Menschen außerhalb unserer Familie kaum sehen können. Wir müssen uns neu sortieren und wir sind oft hin- und her gerissen zwischen Pflichterfüllung (Lernen zu Hause, Beruf, Kurzarbeit) und dem Versuch trotz aller Sorgen das Beste aus der Situation zu machen.

Liebe Kids, liebe Eltern, wir sollten uns alle nicht scheuen, Hilfsangebote anzunehmen, uns die Zeit zu nehmen, uns mit dem Telefon zurückzuziehen und eine der – meist auch anonym erreichbaren Hotlines anzurufen oder anzuschreiben, die ich unten angefügt habe. Noch mehr Informationen gibt es unter www.worms.de Stichwort Kinder, Jugend und Familie.

Es tut gut, einfach mal mit jemand anderem zu sprechen und sich Kummer von der Seele zu reden. Natürlich stehe ich als Schulsozialarbeiterin auch immer zur Verfügung. Ich bin direkt täglich von 10 bis 14 Uhr erreichbar und werde auch über die Osterfeiertage meine Mails ansehen und mein Diensthandy im Blick haben. Bitte scheuen Sie/ scheut euch nicht mich anzurufen oder anzuschreiben!

Bleibt/Bleiben Sie gesund und zuversichtlich,

Eure/Ihre Christine Schuppel, Schulsozialarbeit

Diensthandy 0162 2890072

Mail: c.schuppel@hajufa.drk.de

Die Nummer gegen Kummer

<https://www.nummergegenkummer.de/> für Kinder/ Jugendliche und Eltern - junge Menschen finden somit telefonisch **am Kinder- und Jugendtelefon - 116 111** und online bei der E-Mail-Beratung Rat, Hilfe, Trost und Unterstützung.

Müttern, Vätern oder Großeltern und anderen Erziehenden steht mit dem **Elterntelefon - 0800 - 111 0 550** ebenfalls ein qualifiziertes Beratungsangebot zur Verfügung

Telefonseelsorge

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

Familienhotline:

Wir sind **montags - freitags** von **10 - 14 Uhr** für Sie / dich unter folgender Nummer da:

(0 62 41) 8 53 - 50 55

Oder Sie schreiben / Du schreibst uns eine Mail an: familienhotline@worms.de

Homepage für junge Menschen mit Depressionen

www.fideo.de

Das Internet Forum FIDEO - Fighting Depression Online / Stark gegen Depressionen - richtet sich an junge Menschen ab 14 Jahren. FIDEO informiert über die Erkrankung **Depression bei jungen Menschen**, klärt auf und baut Vorurteile ab. FIDEO möchte in erster Linie eine Möglichkeit der Selbsthilfe für junge Betroffene sein, die sich im Diskussionsforum austauschen können. Die fachliche Moderation des Forums bietet Schutz und meldet sich, wenn nötig zu Wort. Weiterhin gibt es auch einen Bereich für Angehörige, d.h. Eltern, Freunde, pädagogische Fachkräfte...

Menschen mit **psychischen Erkrankungen** stellt die aktuelle Situation vor besondere Herausforderungen. Soziale Isolation, Veränderungen der routinierten Abläufe und Angst und Ungewissheit setzen dieser Personengruppe besonders zu. Der Landesverband Psychiatrie-Erfahrene Baden-Württemberg e. V. unterstützt vom Landesnetzwerk Selbsthilfe seelische Gesundheit in Rheinland-Pfalz e.V. bietet Unterstützung und aktuelle Informationen unter folgender Website:

Rettungs - Ring.de

NetzG-RLP e.V.

<https://www.jugendnotmail.de/> für **Jugendliche bis zum 20.Lebensjahr**

<https://schwanger-und-viele-fragen.de/de/> Beratung für **Schwangere in Not** - auch telefonisch unter Nummer 0800 40 40 020 - rund um die Uhr für Schwangere erreichbar. Qualifizierte Beraterinnen beraten **anonym und kostenlos**, bei Bedarf auch in 18 Sprachen.

Frauennotruf

Erreichbar unter Tel.06241-6094 oder per Mail an:
notruf@frauenzentrumworms.de

Hilfetelefon sexueller Missbrauch: 0800 22 555 30

Frauenhaus Worms

Momentan voll belegt, beratend aber erreichbar unter Tel. 06241-43591