



## Liebe Poingerinnen und Poinger,

in der Zeit der Ausgangsbeschränkungen durch das Corona-Virus weisen viele Experten darauf hin, dass es jetzt zu problematischen Situationen in Familien kommen kann. Sogar ein Anstieg von häuslicher Gewalt wird durch diese Situation erwartet. Wir haben Ihnen eine Zusammenstellung wichtiger Angebote aufgelistet, die Sie in der Krise nutzen können. Nutzen Sie die Angebote frühzeitig, am besten, sobald Sie spüren, dass der mentale Druck größer wird.

Der Alltag ist durch das Corona-Virus zu einer anspruchsvolleren Aufgabe geworden als vorher. Gewohnheiten müssen verändert werden, die Situation wirft Ängste und Fragen auf, das Zusammenleben auf engem Raum ist ungewohnt, Rückzugsmöglichkeiten und Ausgleich fehlen. Das Management einer Familie mit Kindern, Home-Office, Home-Schooling und möglicherweise auch finanziellen Sorgen, wird schnell für alle Beteiligten zur Herausforderung. Dadurch kann es schnell zu Belastungen kommen, die unter Umständen sehr schnell eskalieren.

Nutzen Sie Möglichkeiten, Beratung in Anspruch zu nehmen. Nahezu alle Beratungsstellen führen ihr Angebot auch in der Krise weiter. Statt persönlicher Beratung wählt man hier den Weg der telefonischen Beratung, oft sind Angebote auch Online über gesicherte Verbindungen möglich. Denken Sie aber auch an Beratungsangebote vor Ort, die weiter für Sie da sind!

<b>Angebot:</b>	<b>zu erreichen unter:</b>
<b>Informationsseite des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend mit vielen Hinweisen zum Umgang mit der Krise</b>	<a href="http://www.bmfsfj.de">www.bmfsfj.de</a>
<b>Kinder- und Jugend Telefon „Nummer-gegen-Kummer“ Telefonische Beratung für Kinder und Jugendliche</b>	116 111
<b>Elterntelefon Beratung für Eltern, die sich in Notsituationen befinden.</b>	0800 111 0 555
<b>Krisendienst Psychiatrie Wenn psychische Belastungen zu Hilflosigkeit, Unsicherheit und mentalem Stress führen.</b>	0180 655 3 000
<b>Telefonseelsorge Hilfe in psychischen Belastungssituationen</b>	116 123 auch per APP: Krisenkompass – auf Android und iOS
<b>Muslimisches Seelsorgetelefon Ein anonymes Angebot für Menschen mit Ängsten, Problemen und Belastungen</b>	030 44 35 09 821
<b>bke-Jugendberatung Online-Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche per Chat</b>	<a href="http://jugend.bke-beratung.de">jugend.bke-beratung.de</a>
<b>bke-Elternberatung Online Beratungsangebot für Eltern in Notlagen</b>	<a href="http://www.bke-elternberatung.de">www.bke-elternberatung.de</a>
<b>JIZ Jugendberatung Das Beratungsangebot richtet sich an Jugendliche. Psychische Belastungen, Schuldnerberatung, Drogentelefon</b>	089 / 55 05 21 50 per WhatsApp 0160 99 41 23 94
<b>Hotline Deutscher Psycholog*Innen Psychischen Belastungen durch die Corona-Krise entgegenwirken</b>	0800 777 22 44