

Die Familie zu Hause

Wenn die verordnete Nähe zum Problem werden kann

Die Schulen und Kitas sind wegen des Coronavirus geschlossen. Alle Menschen, die zu Hause bleiben können, sollen das auch tun, um die Ausbreitung des Virus zu verringern.

Das kann zu einer echten Belastungsprobe für Familien und Partnerschaften werden.

Wenn das zu Hause nicht mehr Rückzugs- und Sicherheitsort ist, sondern die Nähe zu Problemen und Konflikten führt, ist es wichtig zu wissen, dass man trotz räumlicher Distanz Hilfe findet.

Folgend aufgelistet Telefonnummern, Vereine oder andere Organisationen, an die sich Eltern, Kinder, Jugendliche und Sorgeberechtigte in Not wenden können.

1 FÜR DIE GESAMTE FAMILIE

Erziehungs- und Familienberatung (EFB)

Die Erziehungs- und Familienberatung (EFB) des Jugendamtes Neukölln erreicht man jeweils Montag bis Freitag 09:00 bis 15:00 Uhr unter den Telefonnummern 030/90239 4600 (Nord) und 030/902391242 (Süd)

<https://www.berlin.de/ba-neukoelln/politik-und-verwaltung/aemter/jugendamt/angebote-fuer-kinder-jugend-und-familien/artikel.288205.php>

Die Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. (bke) bietet kostenlose Online-Beratung für Familien und Jugendliche per E-Mail oder im Einzelchat. Außerdem gibt es Gruppen- und Themenchats und Foren sowie je einen Bereich für Eltern und für Jugendliche.

www.bke-beratung.de

Der [Berliner Kinderschutzbund](http://www.kinderschutzbund-berlin.de) bietet Mo-Fr. 09:00 bis 13:00 Uhr sowie Di+Do von 15:00 – 17:00 Uhr telefonische Beratung und Unterstützung für Eltern und Kinder in Krisensituationen an: 030/450812600. Eltern und Kinder können sich auch per E-Mail melden: info@kinderschutzbund-berlin.de

2 FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

„Nummer gegen Kummer“ für Kinder

Die [Nummer gegen Kummer](http://www.nummergegenkummer.de) bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern. Das Kinder- und Jugendtelefon ist unter der Rufnummer 116 111 von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr zu erreichen. Hier werden auch junge Menschen mit Migrationshintergrund beraten.

www.nummergegenkummer.de

Kindernotdienst

Für Kinder in Not und Krisen gibt es unter 030/ 61 00 61 rund um die Uhr telefonische und auf Wunsch anonyme Beratung.

www.kindernotdienst.de

Jugendnotdienst

Der Jugendnotdienst leistet in Krisensituationen „Erste Hilfe“. Er ist rund um die Uhr erreichbar unter 030/61 00 62 oder 3499 9333 oder unter der kostenlosen Rufnummer 0130 865 252.

www.berliner-notdienst-kinderschutz.de

JugendNotmail

Bei der JugendNotmail können Kinder und Jugendliche von 10 bis 19 Jahren per E-Mail, im Gruppenchat oder in offenen Foren Unterstützung, Rat und Austausch finden.

www.jugendnotmail.de

Mädchennotdienst

Für Mädchen zwischen 12 und 21 Jahren gibt es rund um die Uhr unter (030) 61 00 63 Beratung und Hilfe bei Gewalt- und/oder Missbrauchserfahrungen, bei ungewollter Schwangerschaft, bei „Nicht-weiter-wissen“, wenn Mädchen Diskriminierung erleben, keine Unterkunft für die Nacht haben usw.

<https://www.berliner-notdienst-kinderschutz.de/maedchen.html>

Beratung und Informationen für junge Pflegende

Das Projekt [Pausentaste](http://www.pausentaste.de/) unterstützt junge Pflegende mit gezielter Beratung und Information. Unter der Nummer 116 111 erreichen ratsuchende Kinder und Jugendliche die Hotline von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr. Außerdem gibt es Beratung in Form eines Termin-Chats. Das Beratungsangebot ist kostenlos und auf Wunsch auch anonym.

<http://www.pausentaste.de/>

3 FÜR ELTERN

Ratschläge für Eltern

Das [Elterntelefon](https://www.nummergegenkummer.de/) richtet sich an Mütter und Väter, die sich unkompliziert und anonym konkrete Ratschläge holen möchten. In ganz Deutschland sind Berater*innen unter der kostenlosen Rufnummer 0800 111 0550 montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr erreichbar.

<https://www.nummergegenkummer.de/>

Familienhebammen im Bezirk Neukölln und freie Hebammen in Berlin

[Familienhebammen](#) beraten und begleiten Familien kostenlos und auf freiwilliger Basis über die üblichen Hebammenleistungen hinaus bis zum ersten Geburtstag des Kindes. Die Familienhebammen kennen sich im Bezirk gut aus und informieren an wen sich Eltern bei Sorgen und Problemen wenden können. Die Beratung erfolgt aktuell telefonisch, ratsuchende Frauen wenden sich an die Koordinatorin Frau Bakalara de Lita telefonisch 030/90239-1290 bzw. per E-Mail: Beate.Bakalara@bezirksamt-neukoelln.de

Freie Hebammen in Berlin

Freie Hebammen bieten gerade einen Notdienst an, weil viele Mütter sehr früh aus den Kliniken nach Hause gehen und Kinderärzte wegen fehlender Schutzkleidung geschlossen sind.

www.berliner-hebammenliste.de

4 FÜR FRAUEN

Telefonische Hilfe für Schwangere in Not

Das kostenlose, barrierefreie und 24 Stunden unter der Nummer 0800 40 40 020 erreichbare [Hilfetelefon „Schwangere in Not“](#) ist eine erste Anlaufstelle für Frauen, die über qualifizierte Beraterinnen Hilfe in den örtlichen Schwangerschaftsberatungsstellen finden. Es bietet auch eine fremdsprachige Beratung an.

www.schwanger-und-viele-fragen.de

Anti-Stalking-Beratung für Frauen

Unter der Telefonnummer 030/422 4276 bzw. 030/5860 1216 bietet das Anti-Stalking-Projekt des FRIEDA-Beratungszentrums für Frauen* mittwochs und donnerstags zwischen 10 und 14 Uhr eine Stalking Telefon-Beratung an.

www.anti-stalking-projekt.de

Alle Anlaufstellen in Berlin zum Thema Stalking – auch Cyber-Stalking – finden sich hier:

<https://www.anti-stalking-projekt.de/wichtige-adressen-in-berlin/>

5 SUCHTERKRANKUNGEN

Auch Suchterkrankte stehen in dieser Situation vor neuen [Herausforderungen](#). Die Selbsthilfe der [Anonymen Alkoholiker](#) bietet - da alle Treffen derzeit nicht stattfinden können - einen 24h-Telefondienst, Online- und Whatsapp-Gruppen an, um Betroffenen einen Rückhalt und Anker zu bieten.

Die [Fachstelle für Suchtprävention](#) des Landes Berlin bietet Online-Beratungsangebote an. Sie berät bei allen Suchterkrankungen präventiv und begleitend sowohl Betroffene als auch Angehörige telefonisch, per E-Mail sowie Einzel-Chat:

<https://www.berlin-suchtpraevention.de/online-beratung/>

6 BEI HÄUSLICHER UND SEXUALISierter GEWALT

Beratung und Information beim Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Das bundesweite Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Unter der Nummer **08000 116 016** und via Online-Beratung werden Betroffene in 18 Sprachen barrierefrei – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr – beraten und unterstützt. www.hilfetelefon.de/

BIG Hotline

Das Team der [BIG Hotline](#) steht betroffenen Frauen, Fachpersonen und Unterstützer*innen unter der 030/611 03 00 telefonisch zur Verfügung.

www.big-hotline.de

Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“

Unter der Nummer 0800 22 55 530 ist das [Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“](#) montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr bundesweit, kostenfrei und anonym erreichbar.

Unter www.save-me-online.de ist das Online-Beratungsangebot für Jugendliche des Hilfetelefons erreichbar.

www.nina-info.de/hilfetelefon.html

7 GEWALTSCHUTZAMBULANZ DER BERLINER CHARITÉ

Opfer von Gewalt können hier ihre Verletzungen gerichtsfest rechtsmedizinisch untersuchen und dokumentieren lassen nach:

- häuslicher Gewalt in (ehemaligen) Partnerschaften
- Verletzungen nach interpersonellen Gewaltdelikten
- sexualisierter Gewalt (die Versorgung erfolgt in den Rettungsstellen der Charité)
- Gewalterfahrung im Dienst / am Arbeitsplatz
- Kindesmisshandlung (Vorstellung nur durch institutionelle Organisationen möglich)

Eine polizeiliche Anzeige ist nicht erforderlich. Die Dokumentation ist kostenfrei.

Die Vereinbarung eines Termins ist unbedingt notwendig. Telefonisch ist die Gewaltschutzambulanz Montag bis Freitag von 08:30 bis 15:00 Uhr unter der Telefonnummer 030/450 570 270 oder 030/450 7570 270 erreichbar, Untersuchungszeiten sind Montag bis Freitag von 08:00 bis 16:00 Uhr.

In der Gewaltschutzambulanz findet keine medizinische Versorgung statt. Bei akuten Verletzungen sollte man sich deshalb zunächst an eine Rettungsstelle oder an einen Arzt wenden.

Care Management in der Gewaltschutzambulanz

Man wird begleitet. Die individuellen Unterstützungsbedarfe werden ermittelt und passende Hilfsangebote benannt und b. B. Kontakt hergestellt.

Beratung durch die Opferhilfe e. V.

Die Beratung befindet sich ebenfalls vor Ort und bietet eine Möglichkeit, über das Erlebte zu sprechen und die Unterstützungsbedarfe zu ermitteln. Bitte geben Sie bei der Terminvereinbarung mit der Gewaltschutzambulanz an, dass Sie ebenfalls einen Termin mit der Beratungsstelle haben möchten.

<https://gewaltschutzambulanz.charite.de/>

8 PSYCHOSOZIALE KRISEN, EINSAMKEIT

Der [Berliner Krisendienst](#) berät Betroffene und Angehörige rund um die Uhr telefonisch und in Einzelfällen auch persönlich an 9 Berliner Standorten bei psychosozialen Krisen und akuten seelischen, psychiatrischen Notsituationen. Neuköllner erreichen den Neuköllner Standort täglich 16:00-24:00 Uhr über die 030/390 6390, zwischen 0:00-16:00 Uhr rufen Sie die 030/3906310 an.

Die Notfallseelsorge/Kriseninterventionsstelle Berlin hat gemeinsam mit der Kirchlichen Telefonseelsorge und der Krankenhausseelsorge ein „[Corona-Seelsorgetelefon](#)“ eingerichtet. Zwischen 08:00 und 24:00 Uhr sind unter der Nr.: 030/403 665 885 professionelle Seelsorgerinnen und Seelsorger bei allen Fragen und Sorgen für Sie da.

Für Menschen über 60 Jahre ist das „[Silbernetz](#)“ zwischen 08:00 und 22:00 Uhr über die kostenfreie Nr. 0800 4 70 80 90 da. Das Motto des Silbernetzes ist „Einfach mal reden“; wer sich einsam fühlt - gerade in dieser Zeit ohne Verwandtenbesuche und Freunde- bzw. Vereinstreffen und zugleich fehlenden Ablenkungsmöglichkeiten in der Stadt – meldet sich dort. Niemand sollte sich mit dem Gefühl von Einsamkeit allein fühlen, es sind Menschen für Sie da und hören Ihnen zu.

9 AUF EINEN BLICK

Wichtige Telefonnummern bei Problemen und Konflikten zu Hause

Die Hilfetelefone des Bundesfamilienministeriums stehen mit Rat und Tat zur Seite.

Wichtige Telefonnummern bei Problemen und Konflikten zu Hause

 "Nummer gegen Kummer"
für Kinder und Jugendliche: 116 111

 Elterntelefon: 0800 111 0550

 Pflegetelefon: 030 2017 9131

 Hilfetelefon "Schwangere in Not": 0800 404 0020

 Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": 0800 011 6016

bmfsfj.de

**Abspeichern!
Weitersagen!
Teilen!**

Kommen Sie gut durch diese Zeit und seien Sie sich sicher:

Es ist kein Versagen, sich Hilfe zu holen. Es ist kein Versagen, in einer Ausnahmesituation wie dieser an seine Grenzen zu geraten. Rufen Sie lieber früher als später an. Alle Unterstützer*innen hinter den Telefonnummern sind für Sie da!