

**Liebe Eltern,**

da es durch den erneuten Lockdown manchmal schwierig ist, Kontakt zu euch zu halten, haben wir euch einige Telefonnummern und Internetadressen aufgeschrieben, die euch in Krisensituationen weiterhelfen können.

Natürlich sind auch wir weiterhin für euch da, ihr könnt uns Montag-Freitag von 16.00-20.00 Uhr online oder telefonisch erreichen.

Tel.: 0151 28336211

Mail: KJT-Westhang@siegen.de

 KG-Langenholdinghausen@awo.de

Den Link für das Onlineangebot gibt es per WhatsApp!

**Beratungsangebote**

[**An wen kann ich mich bei Sorgen und Ängsten wenden?**](https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/unterstuetzung-fuer-familien-1738334#toggledown-content-9)

Die [TelefonSeelsorge](https://www.telefonseelsorge.de/)  ist für jeden da. Mehr als 1,5 Millionen Gespräche werden jedes Jahr geführt, kostenfrei und rund um die Uhr. Die TelefonSeelsorge ist unter den Rufnummern **0800-1110111** und **0800-1110222** erreichbar.

[**Wo finde ich Informationen für Schwangere?**](https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/unterstuetzung-fuer-familien-1738334#toggledown-content-10)

Die Corona-Pandemie kann für Schwangere und junge Mütter eine zusätzliche Belastung darstellen. Welche finanziellen und sonstigen Hilfsangebote es gibt finden Sie beim  [Bundesfamilienministerium](https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie/informationen-und-hilfen-fuer-schwangere).

[**Wo finde ich Hilfe bei häuslicher Gewalt?**](https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/unterstuetzung-fuer-familien-1738334#toggledown-content-11)

Ob besorgte Kinder und Jugendliche, pflegende Angehörige oder Frauen in Notsituationen: Zeiten der privaten Abschirmung und Quarantäne können bereits belastete familiäre Situationen leicht überstrapazieren. Die Bundesregierung unterstützt eine Reihe von [Hilfetelefonen](https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/presse/pressemitteilungen/schutz-von-kindern-und-jugendlichen-vor-haeuslicher-gewalt/154262), die Rat und Unterstützung bieten.

Wichtige bestehende Hilfsangebote sind zum Beispiel:

**Nummer gegen Kummer:**
Die [Nummer gegen Kummer](https://www.nummergegenkummer.de/) bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern. Das **Kinder- und** **Jugendtelefon** ist unter der Rufnummer **116 111** zu erreichen - von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr. Und zusätzlich Montag, Mittwoch und Donnerstag von 10 bis 12 Uhr.
Die **Online-Beratung** steht Kindern und Jugendlichen unter www.nummergegenkummer.de im Chat am Mittwoch und Donnerstag von 15 bis 17 Uhr und zusätzlich am Dienstag und Freitag von 10 bis 12 Uhr zur Verfügung.
Das **Elterntelefon** hat die Nummer **0800 111 0550**, erreichbar Montag bis Freitag von 9 bis 17 Uhr und zusätzlich Dienstag und Donnerstag von 17 bis 19 Uhr.

**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**:
Unter der kostenlosen Telefonnummer **08000 116 016** beraten und informieren die Mitarbeiterinnen des [Hilfetelefons „Gewalt gegen Frauen](https://www.hilfetelefon.de/)“ rund um die Uhr in 18 Sprachen zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen.

**Hilfetelefon Sexueller Missbrauch**:
Das [Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“](https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-telefon) ist unter der Nummer **0800 22 55 530** montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr bundesweit, kostenfrei und anonym erreichbar.

**Internetseite: „Kein Kind alleine lassen“:**
Auf der Seite  [www.kein-kind-alleine-lassen.de](https://www.kein-kind-alleine-lassen.de/) finden **Kinder und Jugendliche** direkten Kontakt zu Beratungsstellen und **auch Erwachsene** bekommen Informationen, was sie bei **sexueller und anderer familiärer Gewalt**tun können.

**Internetseite „Stärker als Gewalt“:**
Auch wenn gegen Frauen deutlich häufiger Gewalt ausgeübt wird: Männer können ebenfalls Opfer von Konflikten in der Partnerschaft werden. Die Seite [www.stärker-als-gewalt.de](https://staerker-als-gewalt.de/) gibt umfassende Informationen bei häuslicher Gewalt. Hier finden Sie auch [Hilfe und Beratungsangebote für Männer](https://staerker-als-gewalt.de/hilfe-finden/hilfe-fuer-maenner).