

## **Hilfen bei (seelischen) Krisen - gerade jetzt!**

### **Hilfen für die Seele**

Der **Sozialpsychiatrische Dienst** bietet weiterhin telefonische Beratung bei seelischen Problemen und seelischen Krisen an. Zudem ist die Verabredung eines individuellen telefonischen Beratungstermins möglich. Sie erreichen die MitarbeiterInnen montags bis donnerstags telefonisch von 08.30 Uhr bis 15.30 Uhr und freitags von 07.30 Uhr bis 12.30 Uhr. Das Angebot ist kostenlos und die Gespräche sind vertraulich. **Telefon 05721 703 2600**

Die **Burghof-Klinik** bleibt 24 Stunden an 7 Tagen die Woche für alle psychiatrischen Notfälle am Standort Virchowstr. 5 in Rinteln ansprechbar. In dringenden ambulanten Anliegen bei psychischer Erkrankung stehen die Psychiatrischen Institutsambulanzen wie bisher an den Standorten Rinteln und Stadthagen wochentags zur Verfügung. Die Burghofklinik weist ausdrücklich darauf hin, dass sie keine Beratung zu Fragen, die mit dem Thema COVID-19 zusammenhängen, vornehmen. **<https://burghof-klinik.de/>**

Die **Ergänzende Unabhängige Teilhabeberatung** (EUTB) leistet telefonische Beratung. Ausgebildete BeraterInnen sind montags und dienstags zwischen 10.00 Uhr und 13.30 Uhr, sowieso donnerstags zwischen 15.00 Uhr und 18.00 Uhr erreichbar. Beratungsanfragen können auch via Email gestellt werden, es können individuelle telefonische Beratungstermine vereinbart werden. **Telefon 05721 995 6276, Email: [info@eutb-schaumburg.de](mailto:info@eutb-schaumburg.de)**

Die **Diakonie** steht für telefonische Beratung während der Öffnungszeiten von 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr und 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr zur Verfügung. Das Haus ist geöffnet und es sind auch noch persönliche Gespräche möglich. Das betrifft alle Beratungsbereiche: Suchtberatung (Alkohol, Drogen usw.) Ehe- und Lebensberatung sowie Schuldnerberatung. **Telefon 05721 99300, 05721 993020, 05721 993040 , E-Mail [info@diakonie-sl.de](mailto:info@diakonie-sl.de)** alle E-Mails werden im Haus weitergegeben

Die Schwangeren und Familienberatung, die Sozialberatung und Kurenberatung der **Caritas** steht telefonisch montags bis mittwochs von 09.00 bis 11.00 Uhr zur Verfügung. Beratungsgespräche werden hierüber vereinbart. **Telefon 05722 8888630 / 8888631, E-Mail [kontakt@caritas-schaumburg.de](mailto:kontakt@caritas-schaumburg.de)**

Die **AWO** ist bezüglich all ihrer Angebote telefonisch oder per E-Mail erreichbar. Dringende Schwangerschaftskonfliktberatungen finden nach vorheriger telefonischer Terminabsprache weiterhin statt. Das Frauenhaus ist telefonisch erreichbar. Die Migrations- und Flüchtlingsberatungsstellen können Sie per Telefon und E-Mail kontaktieren. Alle Kontaktdaten finden Sie auf der Homepage **[www.awo-kv-schaumburg.de](http://www.awo-kv-schaumburg.de)**. **Telefon 05721 939830**

Das **Gesundheitsamt Schaumburg** berät rund um das Thema „Corona“. Die Hotline unterstützt die bereits bestehende telefonische Beratung durch die Fachkräfte der Behörde. Montags bis donnerstags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 13.00 Uhr bis 16.00 Uhr, freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr, samstags und sonntags von 10.00 bis 14.00 Uhr. **Telefon 05721 703 2591, 05721 703 2592**

Die **Telefonseelsorge** ist 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr für jeden da, für alte und junge Menschen, Berufstätige, Auszubildende oder Rentner, für Menschen jeder Glaubensgemeinschaft und natürlich auch für Menschen ohne Kirchengemeinschaft. **Telefon 0800 111 0 111 · 0800 111 0 222 · 116 123**

Die **Nightline** ist ein Zuhör- und Informationstelefon von Studierenden für Studierende, egal, in welchem Semester du dich gerade befindest oder ob du gerade schon an deiner Doktorarbeit schreibst. Nightlines gibt es in verschiedenen Städten. Online unter dem Stichwort „Nightline“ sind zuständige Telefonnummern zu finden.

Das **Muslimische Seelsorgetelefon** ist rund um die Uhr erreichbar, Anrufe sind dienstags auch auf Türkisch möglich. Der Anrufer bleibt anonym. Ehrenamtliche Mitarbeiter kümmern sich um jedes seelische Problem, vor allem auch bei muslimischen Glaubensfragen. **Telefon 030 44 35 09 821**

**Online-Forum Depression für Erwachsene.** Sie suchen Kontakt zu anderen Betroffenen und Angehörigen? Sie möchten ihre Erfahrungen weitergeben oder vom Rat anderer Betroffener profitieren? **[www.diskussionsforum-depression.de/forum-depression/](http://www.diskussionsforum-depression.de/forum-depression/)**

### **Nachbarschaftshilfen für Risikopersonen**

Einkaufshilfe St. Martini Gemeinde, telefonisch erreichbar montags bis freitags 09.00 bis 12.00 Uhr und dienstags und donnerstags 14.00 bis 16.00 Uhr, **Telefon 05721 78070**

Einkaufshilfe des Pfarramtes der Gemeinde Lauenau, Hülsede und Messekamp **Telefon 0172 1586914, E-Mail [nicole.brunns80@web.de](mailto:nicole.brunns80@web.de)**

Einkaufshilfe ev. – luth. Kirchengemeinde Bückeberg, telefonisch erreichbar montags bis freitags zwischen 10.00 und 12.00 Uhr, sowie zwischen 18.30 und 20.30 Uhr, **Telefon 05722 957711**

Hotline für Nachbarschaftshilfe **Telefon 0800 866 55 44**

(Achtung, auf der nächsten Seite geht es weiter mit Hilfen für Risikopersonen)

[www.quarantaenehelden.org](http://www.quarantaenehelden.org)

Facebook: Corona:Schaumburger helfen Schaumburgern

### **Beratungen für ältere Menschen**

Der **Fachdienst Altenhilfe** ist ein Beratungsangebot für SeniorInnen aus dem Landkreis Schaumburg. Telefonische Beratung findet nach wie vor Montag bis Freitag, 9.00 bis 12.00 Uhr und dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr statt. **Telefon 0 57 21 70 34370, E-Mail [altenhilfe@schaumburg.de](mailto:altenhilfe@schaumburg.de)**

Die **Seniorenarbeit der AWO Region Hannover** ist ab sofort zentral für Hilfe- und Ratsuchende erreichbar. Anrufer finden auch ein offenes Ohr, wenn sie Probleme mit der Einsamkeit haben. **Telefon 0511 21978123**

### **Beratungen für Frauen**

Das Mädchen- und Frauenberatungszentrum **BASTA** berät zunächst bis zum 30.04.20 telefonisch und richtet zusätzliche Sprechzeiten ein. Diese sind dienstags und donnerstags von 10.00 bis 13.00 Uhr und montags, dienstags, mittwochs und freitags von 14.00 bis 17.00 Uhr. **Telefon 05721 91048**

Die Nummer **Hilfetelefon – Gewalt gegen Frauen** ist kostenfrei und anonym. Das Hilfetelefon ist ein Angebot an Frauen, die von Gewalt betroffen sind. Beratungen sind auch durch DolmetscherInnen in anderen Sprachen möglich. **Telefon 08000 116 016**

Die Nummer vom **Hilfeportal sexueller Missbrauch** ist kostenfrei und anonym. Die Mitarbeiter sind psychologisch, pädagogisch oder medizinisch ausgebildet und kümmern sich um Betroffene von sexueller Gewalt, um deren Angehörige sowie um Personen aus dem sozialen Umfeld von Kindern. **Telefon 0800 22 55 530**

### **Beratungen für Kinder und Jugendliche**

Die **Nummer gegen Kummer** steht Kindern und Jugendlichen zu Seite, egal welche Themen es betrifft. Auch gibt es Onlineberatungen und ein Elterntelefon. Die Nummer gegen Kummer ist montags bis samstags von 14.00 bis 20.00 Uhr erreichbar. **Telefon 116 111**

**FIDEO – Online-Angebot für Jugendliche.** Aktuell leiden 3 – 10 % aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren unter einer Depression – das sind etwa zwei Schüler pro Schulklasse. FIDEO ist ein Online–Informationsangebot mit integriertem Diskussionsforum für junge Menschen ab 14 Jahren. **<https://www.fideo.de/>**

## **Beratungen für Menschen mit Suchterfahrung**

Die Diakonie steht für telefonische Beratung während der Öffnungszeiten von 9.00 Uhr bis 12.30 Uhr und 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr zur Verfügung. Das Haus ist geöffnet und es sind auch noch persönliche Gespräche möglich. Das betrifft alle Beratungsbereiche: Suchtberatung (Alkohol, Drogen usw.) Ehe- und Lebensberatung sowie Schuldnerberatung. **Telefon 05721 99300, 05721 993020, 05721 993040, E-Mail [info@diakonie-sl.de](mailto:info@diakonie-sl.de)** alle E-Mails werden im Haus weitergegeben

Das **Blaue Kreuz** ist ein Suchthilfeverband und unterstützt suchtgefährdete Menschen und deren Angehörige. Ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter kümmern sich vor allem um sucht- und medikamentenabhängige Personen. **Telefon 0202 62003-0**

Die **Anonymen Alkoholiker (AA)** sind ein Netzwerk von Selbsthilfegruppen. Ehrenamtliche Mitarbeiter kümmern sich um Alkoholiker und auch um Menschen, die nicht wissen, ob sie vielleicht Alkoholiker sind oder ein Problem mit Alkohol haben. **Telefon 08731 32573 12**

## **Apps für die Seele**

**Der KrisenKompass** ist eine App, die eine Art Notfallkoffer für Krisensituationen ist. Mit verschiedenen Funktionsweisen wie Tagebuchfunktion und persönlichen Archiven, um positive Gedanken oder beispielsweise Fotos, Erinnerungen oder Lieder zu speichern, kann ein ganz persönliches Rüstzeug für schlechte Momente gepackt werden. Darüber hinaus gibt es Materialien, die in Krisensituationen hilfreich sind, z.B. Hinweise zu beruhigenden Techniken, sowie direkte Kontaktmöglichkeiten zur Telefonseelsorge und anderen professionellen Anlaufstellen.

