

Corona-Zeiten: Wo gibt es jetzt Beratung für Schwangere und Eltern mit Kindern bis 6 Jahren?

Wegen der Corona-Pandemie haben die Kindertagesstätten geschlossen, Großeltern stehen zur Betreuung nicht zur Verfügung, Eltern-Kind-Gruppen fallen aus, Familienzentren haben dicht gemacht und viele Anlaufstellen der Frühen Hilfen sind für den Publikumsverkehr weitgehend geschlossen. An wen können sich Schwangere und Eltern mit Kindern bis 6 Jahre jetzt wenden, wenn sie Fragen und Sorgen rund um die Familie haben? Wer hört Ihnen zu oder berät Sie, wenn Sie in Not oder in einer Konfliktsituation sind? Hier finden Sie eine Übersicht an professionellen und ehrenamtlichen Beratungsmöglichkeiten für (werdende) Eltern per Telefon oder Online-Beratung.

Zentrale Anlaufstelle für diese Fälle in Mainz ist zur Zeit die **Fachstelle „Frühe Hilfen – Kinderschutz – Familienbildung“** der Stadt Mainz, die Sie unter der Telefonnummer 06131/ 12 4278 montags bis donnerstags von 9 Uhr bis 15. 30 Uhr und freitags von 9 Uhr bis 13 Uhr erreichen.

Die Fachstelle berät Sie, unterstützt Sie, informiert Sie oder wird Sie an entsprechende Stellen oder Ansprechpersonen weiter vermitteln.

Eine wichtige **Alternative zur Beratung vor Ort** sind für Schwangere und Familien jetzt die **Online-Beratungen** und **Telefonberatungen** verschiedener gemeinnütziger Träger.

www.bke-elternberatung.de

Die Onlineberatung der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e. V. (bke) ist auf die Beratung von Eltern spezialisiert und berät bundesweit anonym und kostenlos unter www.bke-elternberatung.de. Die Fachkräfte der bke-Onlineberatung für Eltern informieren auch über die Angebote der Frühen Hilfen, wie Familienhebammen oder Familienkinderkrankenschwestern.

Bei der bke-Onlineberatung beraten pädagogische und psychologische Fachkräfte, die immer auch in einer Erziehungsberatungsstelle tätig sind. In der Mailberatung und im Einzelchat begleiten sie Eltern auch bei komplexen Problemen. Die Fachkräfte moderieren zudem Gruppen- und Themenchats.

Mails werden werktags innerhalb von 48 Stunden beantwortet. Einzelchats finden über eine offene Sprechstunde am Nachmittag und Abend, Gruppen- oder Themenchats zu regelmäßigen Zeiten abends statt. Das Forum ist rund um die Uhr geöffnet.

Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden des Elterntelefons der Nummer gegen Kummer e. V. sind auf die Beratung von Eltern spezialisiert. Sie informieren Schwangere und Eltern mit Kindern

von 0 bis 3 Jahren bei Bedarf zu Frühen Hilfen. Das Elterntelefon berät bundesweit anonym und kostenlos unter der Nummer **0800 – 111 0 550**:

- montags bis freitags, 9 bis 11 Uhr
- dienstags und donnerstags, 17 bis 19 Uhr

Online-Beratung der Caritas

Der katholische Wohlfahrtsverband Caritas bietet über ein Online-Beratungsportal kostenlose und anonyme Beratung und Hilfe an. Alle Jugendlichen, jungen Erwachsenen, Frauen, Männer und Paare finden vielfältige Beratungsangebote:

- Eltern und Familien
- Kinder und Jugendliche
- Schwangerschaft
- U 25 Suizidprävention

Sie können ihre Fragen und Anliegen per Mail versenden unter:

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung. Die Fachkräfte der Onlineberatung antworten zeitnah, spätestens innerhalb von 48 Stunden.

Online-Beratungen der Diakonie

Über das Hilfeportal der Diakonie, dem sozialen Dienst der evangelischen Kirchen, können alle Schwangere und Familien Online-Beratungen der Diakonie in ihrer Nähe finden. Die Online-Beratungen sind kostenlos und vertraulich. Sie erfolgen über ein besonders geschütztes Webmail-Formular. <https://hilfe.diakonie.de>

Telefonseelsorge

Die ehrenamtlichen Mitarbeitenden der Telefonseelsorge sind rund um die Uhr unter den Nummern **0800/111 0 111** und **0800/111 0 222** erreichbar. Sie beraten alle Menschen mit Sorgen oder in Krisensituationen anonym und kostenlos. Die Telefonseelsorge bietet auch eine Mailseelsorge und Chatseelsorge an unter: www.telefonseelsorge.de. Träger der Telefonseelsorge sind die Evangelische Kirche und die Katholische Kirche in Deutschland.

Muslimisches Seelsorgetelefon

Das Muslimische Seelsorgetelefon MuTeS steht allen Menschen in seelischen Notlagen unter der Nummer **030/ 44 35 09 821** an 365 Tagen im Jahr rund um die Uhr offen. Die ehrenamtlichen muslimischen Telefonseelsorgerinnen und Telefonseelsorger beraten anonym und kostenlos (bis auf die üblichen Festnetzgebühren). Die Beratungen sind immer in Deutsch und dienstags in Türkisch. Nach Absprachen sind auch Beratungen in Arabisch, Urdu, Französisch, Englisch und

Bosnisch möglich. Träger von MuTeS ist Islamic Relief Deutschland e. V. Informationen unter: www.mutes.de

Beratungshotline der ZWST

Die Beratungshotline der Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland e. V. berät junge Familien, insbesondere jüdischen Glaubens, unter der Telefonnummer **069/94 43 71-63**. Die Beratung ist anonym und kostenlos (bis auf die üblichen Festnetzgebühren). Die Sprechzeiten sind:

- montags 9 bis 13 Uhr
- dienstags 15 bis 18 Uhr
- mittwochs 9 bis 14 Uhr

Hilfetelefon “Gewalt gegen Frauen”

Das Hilfetelefon “Gewalt gegen Frauen” ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Unter der Nummer **08000 116 016** bietet es Frauen aller Nationalitäten eine 24-Stunden-Beratung an. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte werden anonym und kostenfrei beraten. Die Beratung erfolgt durch qualifizierte Fachkräfte mehrsprachig und barrierefrei. Das Hilfetelefon bietet zudem eine Chatberatung und E-Mail-Beratung auf Deutsch unter www.hilfetelefon.de. Träger des Hilfetelefons ist das Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben.

www.gewaltlos.de

Die Internetberatung www.gewaltlos.de richtet sich an Mädchen und Frauen, die von Gewalt betroffen sind. Der Chat ist rund um die Uhr geöffnet und berät kostenfrei und anonym. Träger der Internetberatung ist der Verein Gewaltlos.de e.V., dem 34 Vereine des Sozialdienstes katholischer Frauen (SkF) aus ganz Deutschland angehören.

Mail-Beratung von pro familia

Bei Fragen und Problemen rund um Partnerschaft, Sexualität, Familienplanung und Schwangerschaft bietet der Verband pro familia eine kostenlose und anonyme Online-Beratung. In der bundesweiten E-Mail-Beratung antworten die qualifizierten Fachkräfte in der Regel innerhalb von drei Tagen. www.profamilia.de/online-beratung.html

Hilfetelefon für „Schwangere in Not“

Das Hilfetelefon „Schwangere in Not“ des Bundesfamilienministeriums ist unter der Nummer **0800 40 40 020** rund um die Uhr für Schwangere erreichbar. Qualifizierte Beraterinnen beraten anonym und kostenlos, bei Bedarf auch in 18 Sprachen. Das Hilfetelefon bietet auch eine kostenlose und anonyme Online-Beratung unter: <https://schwanger-und-viele-fragen.de>

Informationen des BMFSFJ zu staatlichen Hilfen und Serviceangeboten

Anlässlich der Corona-Krise hat das Bundesfamilienministerium aktuelle Informationen zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten für Familien, Schwangere und

Kinder zusammengestellt. Die Themen gehen von Kinderbetreuung, Lohnfortzahlung bis Gesundheitsschutz unter: www.bmfsfj.de/corona

Weitere Beratungsstellen:

- [Elterntelefon](#)
- [Gewalt gegen Frauen](#)
- [Frauennotruf Mainz](#) (Online-Beratung)
- [Pro Familia Mainz](#) (Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonfliktberatung)
- [Jugend- und Drogenberatung Brücke Mainz](#)
- [Nachbarschaftshilfe in Mainz](#)
- [Notfall-KiZ](#) (Kinderzuschlag des Bundesministeriums für Familie (BMFSFJ))
- [Opfer-Telefon des Weissen Rings](#)