

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**

Die **Selbsthilfe-Kontaktstelle** des Paritätischen Schaumburg ist an folgenden Zeiten erreichbar: mittwochs von 14:00 Uhr bis 17:00 Uhr, donnerstags von 11:00 Uhr bis 15:00 Uhr und freitags von 09:00 Uhr bis 13:00 Uhr. Anders als sonst bieten wir nicht nur Telefonberatung zur Selbsthilfe an, sondern auch zu allen Sorgen, Ängsten und Verunsicherungen, die sich in diesen Tagen ergeben, also für alle Bürgerinnen und Bürger in Schaumburg, die sich ein offenes Ohr, Zuspruch und Krisenbewältigungsstrategien wünschen. **Telefon 05722-9522-20**

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. Persönliche Gespräche sind nach Termin Vereinbarung möglich. **Telefon 05721 99300, 05721 993020, 05721 993040 , E-Mail 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 donnerstags von 09.00 bis 12.30 Uhr zur Verfügung. Beratungsgespräche werden hierüber vereinbart.

Telefon 05722 8888630 / 8888631, E-Mail 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**. **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 freitags von 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 14:00 bis 16:00 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. **www.nightlines.eu**

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/

Die **Zentrale Hotline der Niedersächsischen Landesregierung** soll allgemeine, direkt verfügbare Informationen zum Coronavirus und seinen Folgen geben, ansonsten aber der Vermittlung zu anderen Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartnern aus verschiedenen Bereichen der Landesregierung dienen. Montags bis freitags von 08:00 Uhr bis 18:00 Uhr und samstags von 10:00 Uhr bis 15:00 Uhr. **Telefon 0511 120 6000**

Gehörlose Menschen können unter: gehuerloseninfo.corona@ms.niedersachsen.de eine E-Mail schreiben.

Deutsche Depressions Hilfe bei Ängsten und Sorgen wegen des Corona Virus. Hier finden Sie Hinweise um gegenzusteuern www.deutsche-depressionshilfe.de/corona
Info Telefon Depression 0800 33 44 553 montags, Dienstag und donnerstags 13.00 Uhr bis 17.00 Uhr sowie mittwochs und freitags 08.30 Uhr bis 12.30 Uhr.

Corona- Hilfe Hotline. Hilfe für sich selbst oder Angehörige. Montags bis freitags von 08.00 Uhr bis 18.00 Uhr und samstags von 08.00 Uhr bis 14.00 Uhr . **Telefon 0221 98229506**

Fenstergespräche

Zunächst am Telefon. Hier haben wir erst einmal “ein Ohr”. Wir können miteinander sprechen und Sie beraten. Wir können Sie in den vielen verschiedenen Problemlagen an spezielle Hilfsangebote vermitteln. Wir hören auch gerne Tipps, wie kreativ Sie gerade Ihr Leben bestreiten. Und: Wir können möglicherweise auch zu Ihnen kommen, für einen “Fensterkontakt”, vielleicht sogar einen kleinen Spaziergang, für dringende Erledigungen, für ... **Telefon 05721 8204326** www.fenstergespraeche.de

Psychologische Hilfe während der Corona-Krise Hier finden Sie das umfangreiche Informations- und Beratungsangebot für alle Menschen, die durch die Corona-Krise belastet sind und nach Unterstützung suchen. Diese Seiten sind eine Initiative der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) und des Verbunds universitärer Ausbildungsgänge für Psychotherapie (unith). www.psychologische-coronahilfe.de

Selfapy | Online-Programm bei psychischen Belastungen Professionelle und schnelle Hilfe durch unsere von Psychologen entwickelten Online-Kurse. Unsere Kurse können Ihnen helfen, Ihr psychisches Wohlbefinden zu verbessern. www.selfapy.de

Nachbarschaftshilfen für Risikopersonen

Einkaufshilfe des Pfarramtes der Gemeinde Lauenau, Hülsede und Messekamp **Telefon 0172 1586914, E-Mail nicole.brunns80@web.de**

Einkaufshilfe „Nenndorf Hilft“, für die Samtgemeinde Bad Nenndorf, Hohnhorst, Haste Ansprechpartner Dennis Grages, **Telefon 0172 5751937 Email dennis.grages@t-online.de**

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

Quarantaenehelden: **www.quarantaenehelden.org Telefon 0800 8050850**

Facebook: Corona: Schaumburger helfen Schaumburgern

Beratungen für ältere Menschen

Der **Senioren- und Pflegestützpunkt** ist ein Beratungsangebot für SeniorInnen und pflegebedürftige Menschen aus dem Landkreis Schaumburg. Telefonische Beratung findet nach wie vor montags bis freitags, 8.30 bis 12.00 Uhr und donnerstags von 13.30 bis 15.30 Uhr und nach Vereinbarung statt. **Telefon 0 57 21 70 34370, E-Mail 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**

Initiative gegen Einsamkeit im Alter. Telefon: 030 75651447 E-Mail: info@igeia.de
www.initiativegegeneinsamkeitimalter.de

Beratungen für Frauen

Das Mädchen- und Frauenberatungszentrum **BASTA**. Diese sind montags von 14.00 Uhr bis 16.00 Uhr, donnerstags von 11.00 Uhr bis 12.00 Uhr, mittwochs von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr und freitags von 15.00 Uhr bis 16.00 Uhr erreichbar. **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 rund um die Uhr 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, Jugendliche und Eltern

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/>**

Elterntelefon anonym und kostenlos. Montags bis Freitag von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr zusätzlich dienstags und donnerstags bis 19.00 Uhr. **Telefon: 0800 111 0550**

Beratungen für Menschen mit Suchterfahrung

Die Diakonie steht für telefonische Beratung während der Öffnungszeiten Montags von 14.00 Uhr bis 15:30 Uhr zur Verfügung. Persönliche Gespräche sind nach Termin vereinbarung 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** 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 und 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 erste-hilfekontakt@anonyme-alkoholiker.de

Mehrsprachige Angebote

Das Netzwerk Traumatisierter Flüchtlinge Niedersachsen (NTFN) bietet mehrsprachige Beratungen für seelisch belastete Menschen im Psychosozialen Zentrum Hannover an. Zunächst nur telefonisch, dies in mehreren Sprachen. Genaue Informationen zu den Sprechzeiten der BeraterInnen in den jeweiligen Sprachen finden sie auf der Internetseite https://www.ntfn.de/ntfn_important/. **Telefon 0511 8564450, Email info@ntfn.de**

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**

Das **Ethno-Medizinische Zentrum e.V. (EMZ)** stellt ab sofort Faltblätter und E-Paper mit Informationen zum Coronavirus SARS-CoV-2 online. Aktuell können diese in 37 verschiedenen Sprachen im Internet gelesen werden. Zusätzlich stehen PDF-Dateien zum Download bereit. Das Angebot ist auch auf Mobilgeräte angepasst und kann abgerufen werden unter: <http://corona-ethnomed.sprachwahl.info-data.info/>

MiMi Gewaltprävention mit Migrant*innen für Migrant*innen. www.mimi-gegen-gewalt.de

Mehrsprachiges **Seele Fon**: **Telefon 0228 71002425**

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.

