

Beratungs- und Unterstützungsangebote in Zeiten von Corona

Dies ist eine Liste mit Links zu Infos, Unterstützungs- und Beratungsstellen, die helfen können mit den physischen, sozialen und ökonomischen Belastungen als Folge der Einschränkungen aufgrund des Corona-Virus umzugehen.

HINWEIS: Alle Beratungs- und Unterstützungsangebote der HAW Hamburg, des Studierendenwerks und anderer Hamburger Einrichtungen sind weiterhin erreichbar – telefonisch und per Mail.

Familienorganisation

Mit der Familie viel Zeit zu verbringen und eventuell auch von zu Hause arbeiten zu müssen, kann belastend sein. Es gibt Unterstützung u.a. bei den folgenden Stellen:

Familienbüro der HAW Hamburg berät weiterhin zu Fragen von Erziehung und Pflege
familienbuero@haw-hamburg.de

Sorgentelefon für Eltern der Hamburger Schulbehörde: <https://www.hamburg.de/rebbz/>

Elterntelefon: Beratung für Eltern in Belastungssituationen

<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>, Tel: 0800 111 0 550, (Mo-Fr 9-11 Uhr, Di/Do 17-19 Uhr),

Schwangere in Not: <https://schwanger-und-viele-fragen.de/de/>

Hilfe für Pflegende: <https://wir-pflegen.net/>, Tel: 030 20179131

Tipps zum Arbeiten im Homeoffice (mit Kind):

<https://www.uni-hamburg.de/familienbuero/download/tipps-zur-arbeit-im-homeoffice-mit-familie.pdf>

Kostenlose Programme zur Unterstützung im Homeoffice, Lern- und Sport-Beschäftigung von Kindern: <https://www.uni-hamburg.de/familienbuero/kontakt/homeoffice-info.html>

Beschäftigungsideen für Kinder: <https://wikis.fu-berlin.de/pages/viewpage.action?pageId=1035665513>

Wissenschaft mit Kind (sehr hilfreiche Linksammlung der Uni Konstanz): <https://www.uni-konstanz.de/gleichstellungsreferat/familie/wissenschaft-mit-kind/wissenschaft-mit-kind-in-zeiten-der-corona-krise/#c453696>

Nachbarschaftshilfe

Liste von Nachbarschaftshilfen: <https://corona-soli-hamburg.org/doku.php>

Corona-Solidarität Hamburg Übersicht über Initiativen und Anlaufstellen für nachbarschaftliche Unterstützung: <https://www.hamburg.de/engagement/corona-hilfe/13755576/corona-nachbarschaftshilfe/>

Häusliche Gewalt

Das eigene Zuhause ist nicht für alle ein sicherer Ort. Folgende Stellen können helfen.

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: Tel: 08000 116 016 (17 Sprachen, Gebärdensprache)

Frauennotruf Hamburg: Tel: 040 255566

Notaufnahme der Hamburger Frauenhäuser und Koordinierungsstelle: Tel: 040 8000 4 1000

Interkulturelle Beratung gegen häusliche Gewalt Hamburg – verikom - i.bera: Tel: 040 350 17 72 26,
www.verikom.de/gewaltschutz/ibera-ueber-uns/

Kinder- und Jugendtelefon „NummergegenKummer“: Tel: 116 111 (kostenfrei, Mo-Sa 14-20 Uhr)

Sensibilisiert für die Belange von trans* und inter* Personen (laut Selbstbeschreibung):

Trans*beratung Nord e.V., www.transberatung-nord.de/kontakt/, Tel: 01575-4832445

Deutsche Gesellschaft Transidentität und Intersexualität e.V.: dgti Hamburg:

<https://www.dgti.org/beratungsstellen.html#hamburg>, Tel: 0151 17578373

Opferhilfe Hamburg – Beratung bei Gewalt & Trauma: www.opferhilfe-hamburg.de/zielgruppen,
Tel: 040 381993

Psychische Probleme

Einsamkeit, Überlastung in der Familie, finanzielle Sorgen können sich auf die Psyche auswirken. Hier gibt es Hilfe im Umgang mit psychischen Problemen:

Info-Telefon Depression: www.deutsche-depressionshilfe.de Tel: 0800 33 44 533 (Mo, Di, Do 13–17 Uhr, Mi, Fr: 08:30–12:30 Uhr)

Beratung bei Angststörungen: www.angstselbsthilfe.de, Tel: 089 51 55 53 – 15

<https://www.angstselbsthilfe.de/dash/beratung-online/>

Anbieterinnen und Anbieter von psychologischer Beratung im Internet: www.bdp-verband.de

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/corona/bdp-corona-hotline.html>

Muslimisches Seelsorge Telefon: www.mutes.de Tel: 030 44 35 09 821 (lediglich Verbindungskosten)

Christliche Telefonseelsorge: www.telefonseelsorge Tel: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222, 116 123 (kostenfrei)

Vertrauenstelefon „Jüdische Hotline“: www.jgd.de/telefonseelsorge/ Tel: 0211 469 85 20, 0211 469 85 21 (lediglich Verbindungskosten, Mo–Fr 10–18 Uhr, So 13–16)

Sucht & Drogen Hotline: www.sucht-und-drogen-hotline.de Tel: 01805 313031 (0,14 €/Min. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)

Sucht-Chat: www.sucht-chat.de Wir chatten über Sucht (von montags bis sonntags 19 – 21 Uhr)

Trauer

Erzwungene Isolation kann auch für Trauernde zur Belastung werden. Diese Beratungsstellen stehen weiterhin zur Verfügung:

Beratungsstelle CHARON unterstützt Menschen im Umgang mit Sterben, Tod und Trauer: Tel: 040 22 63 03 00, info@charon-hamburg.de

Verwaiste Eltern und Geschwister Hamburg e.V.: Ansprechpartner für Mütter, Väter, Großeltern und Geschwister nach dem Tod eines Kindes, Tel: 040 45 000 914, info@verwaiste-eltern.de

Hamburger Zentrum für Kinder und Jugendliche in Trauer e.V.: Angebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, Tel: 040 30 620 380; kinderintrauer@diakonie-hamburg.de

Trauerchat für Jugendliche und junge Erwachsene: <https://thema.erzbistum-koeln.de/doch-etwas-bleibt/kontakt/>