

Unterstützung für Familien

Unterstützungsangebote für Familien sind vielfältig und regional durchaus unterschiedlich. Daher kann es sich lohnen Informationen, konkret für Ihre Region zu recherchieren. Unabhängig davon gibt es bundesweit verfügbare Angebote:

Telefonseelsorge

An die Telefonseelsorge können sich alle Menschen mit allen möglichen Anliegen wenden. Immer wenn Sie das Gefühl haben, Kontakt zu einem anderen Menschen könnte helfen, ist die Telefonseelsorge für Sie erreichbar und geschulte Mitarbeiter*innen helfen dabei, die Gedanken zu sortieren, Sorgen zu teilen und Perspektiven zu erarbeiten.

Die Telefonseelsorge bietet rund um die Uhr kostenfreie und auf Wunsch auch anonyme Beratung am Telefon, im Chat, per E-Mail, an 25 Standorten auch persönlich.

Telefon **0800 - 111 0 111 oder 0800 - 111 0 222**

Online **www.telefonseelsorge.de**

Nummer gegen Kummer

Die Nummer gegen Kummer ist eine Online- und Telefonberatungsstelle bei Sorgen, Problemen und Ängsten für Kinder, Jugendliche und Eltern. Elternberatung findet telefonisch, Kinder- und Jugendlichenberatung telefonisch oder online statt. Die Beratung ist anonym und kostenfrei.

Das Elterntelefon ist montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags bis 19 Uhr besetzt.

Elterntelefon **0800 – 111 0 550**

Das Kinder- und Jugendtelefon ist montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr erreichbar.

Kinder und Jugendtelefon **116 111**

Bundeskongferenz für Erziehungsberatung bke

Die bke bietet Online-Beratung für Eltern und Jugendliche an. Dabei stehen in der kostenfreien und anonymen Elternberatung Einzelberatungen, aber auch Einzel- und Gruppenchats zur Verfügung. Sie finden also sowohl ein Angebot zur professionellen Erziehungsberatung als auch Austausch mit anderen Eltern zu allen Fragen, Sorgen und Nöten rund um das Thema Erziehung.

Die ebenfalls anonyme und kostenfreie bke-Jugendberatung stellt die Entwicklung junger Menschen in den Mittelpunkt und findet mittels Mailberatung, Einzel- oder Gruppenchat statt. Alle Angebote sind über **www.bke.de** erreichbar.

Beratungsstellen

Es gibt Beratungsstellen zu vielen verschiedenen Fragestellungen und Themen. Sie versorgen ratsuchende Menschen mit Informationen, helfen dabei einen Überblick in schwierigen Situationen zu bekommen und begleiten, wenn es allein nicht (gut) geht.

Es gibt Angebote, die bundesweit zur Verfügung stehen und andere, die regional unterschiedlich sind. Einen guten Überblick über das Angebot in Ihrer Region finden Sie über die folgenden Hilfe-Portale:

Auf **www.familienportal.de** finden Sie unter „Meine Lebenslage“ eine große Auswahl passender Beratungsstellen.

Unter **www.bke.de** finden Sie unter der Rubrik „Für Ratsuchende“ ebenfalls eine umfangreiche Beratungsstellen-Suche.

Psychotherapie

Wenn Sie einen Psychotherapie-Platz suchen, finden Sie auf beiden der folgenden Seiten eine Therapeut*innen-Suche, mit der Sie die Angebote für Ihre Region und Ihre Bedürfnisse filtern können.

Beim Psychotherapie-Informationssdienst der Deutschen Psychologen Akademie des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e.V. (BDP) unter: **www.psychotherapiesuche.de** können Sie viele verschiedene Suchkriterien eingeben oder sich persönlich am Telefon zu Ihrer Therapeut*innen-Suche beraten lassen. Außer den normalen Telefonkosten entstehen keine zusätzlichen Kosten.

Die Bundespsychotherapeutenkammer (BPTK) leitet Sie auf ihrer Seite **www.bptk.de** durch Anklicken Ihres Bundeslandes an die zuständige Landeskammer weiter. Dort können Sie über die Therapeut*innen-Suche nach Psychologischen Psychotherapeut*innen und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen in Ihrer Region suchen.

Psychiatrische Versorgung

Die psychiatrische Versorgung befasst sich vor allem mit psychischen Erkrankungen, bei denen die medikamentöse Therapie eine Rolle spielen könnte.

Sollten Sie nach einer ärztlich psychiatrischen Anbindung suchen, finden Sie ein passendes ambulantes Angebot unter **www.kbv.de/html/arztsuche.php**.