

Erlangen, 9. April 2020

Nützliche Inhalte in den Medien

(Ergänzungen seit der letzten Ausgabe sind **blau** hinterlegt.)

Besondere seelsorgerliche und Beratungsangebote

Um Ihre Gesundheit zu schützen ist es wichtig, persönliche Kontakte zu vermeiden. Wenn Sie jetzt einfach ein Gespräch führen möchten, wenn Sie sich Sorgen machen, wenn Sie sich alleine fühlen und vielleicht auch ängstlich sind, können Sie folgende Telefonnummern wählen:

Rund um die Uhr besteht die Möglichkeit, sich an die Telefonseelsorge zu wenden (0800 - 1110111 oder 0800 - 1110222 - gebührenfrei, anonym und verschwiegen).

Darüber hinaus haben die beiden großen Kirchen in Zusammenarbeit mit der Offenen Tür Erlangen eine Seelsorge-Hotline eingerichtet, Tel.-Nr. 09131 - 25165. Sie ist werktags von 10 - 17 Uhr und an den Wochenenden von 10 - 14 Uhr besetzt. Haupt- und ehrenamtliche Seelsorgerinnen und Seelsorger aus den Pfarreien und kirchlichen Einrichtungen stehen für Gespräche bereit.

Das „Silbertelefon“ des Vereins Silbernetz e.V. ist täglich von 8 - 20 Uhr erreichbar. Wer einfach einmal reden möchte, aber niemanden hat und über 60 Jahre alt ist, kann dort anrufen: 0800 - 470 80 90. Auch hier sind Anrufe kostenfrei und vertraulich.

Bie allen Sorgen rund um die Arbeit erreichen Sie beim Kirchlichen Dienst in der Arbeitswelt der evang.-luth. Kirche Mo.-Fr. von 11-14 und 16-19 Uhr kompetente Ansprechpartner: 0911 / 43 100 200

Wenn Sie merken, dass Sie mit der Ausnahmesituation nicht mehr zurechtkommen, wenn Sie psychisch stark belastet sind oder sich selbst nicht mehr helfen können, erhalten Sie beim Krisendienst Mittelfranken Unterstützung. Alle Angebote sind kostenfrei, auf Wunsch anonym und unterliegen der Schweigepflicht und dem Datenschutz. Sie erreichen den Krisendienst täglich von 9 - 24 Uhr unter der Nr. 0911 - 42 48 550.

Der Verein Nummer gegen Kummer e.V. (www.nummergegenkummer.de) hat es sich zum Ziel gesetzt, für Kinder, Jugendliche, ihre Eltern und andere Erziehungspersonen ein schnell erreichbares Gesprächs- und Beratungsangebot in Deutschland zu etablieren. Die Anonymität der Telefonberatung macht es sowohl Kindern als auch Eltern oft erst möglich, sich Hilfe zu holen. Die Beratungsangebote der „Nummer gegen Kummer“ sind erster Ansprechpartner für alle Fragen und Probleme sowie in besonders kritischen Situationen. Bei Bedarf öffnen sie den Weg zu weiteren Hilfen. Anrufe sind kostenlos.

Elterntelefon (Mo.- Fr. 9 - 11 Uhr und Di., Do., 17. - 19 Uhr) 0800 111 0 550
Tel.-Nr. für Kinder und Jugendliche (Mo. bis Sa. 14 - 20 Uhr) 116 111

Familien sind lange und ununterbrochen zusammen, oft beengt und ohne Privatsphäre. Für viele ist das eine schwierige Situation, für Kinder und Frauen steigt das Risiko, in den eigenen vier Wänden misshandelt und missbraucht zu werden. Hier finden Betroffene Hilfe:

**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (kostenlos, anonym, 24 Std. täglich) 0800 011 606
Hilfetelefon Sexueller Missbrauch für Kinder und Jugendliche: 0800 225 5 530 (Mo., Mi., Fr. 9-14 Uhr, Di. und Do. 15-20 Uhr) oder www.kein-kind-alleine-lassen.de**



Evang.-Luth. Pfarramt
St. Matthäus
Emil-Kränzlein-Str. 4 • 91052 Erlangen

Erlangen, 24. März 2020