



Wenn's schwierig wird und man Hilfe braucht

Nicht immer läuft alles super, nicht immer hat man jemanden an den man sich wenden kann oder will, manchmal weiß man einfach nicht weiter, ist hilflos und verzweifelt. Der wichtigste Schritt ist es dann, sich Hilfe zu holen, damit es besser werden kann, leichter und wieder schöner.

Sich Hilfe zu holen ist kein Versagen, sondern bedeutet, den Mut zu haben gut für seine Familie und sich selbst zu sorgen.

Je eher dies geschieht, umso leichter wird der Weg aus den Sorgen, Problemen und Schwierigkeiten.

Wenn man glücklicherweise nicht selbst betroffen ist, kann es doch sein, dass eine Familie, dass Kinder im direkten Umfeld Hilfe benötigen. Hier aufmerksam und wachsam zu sein, ist wichtig. Diese Situation verunsichert oft: Ist meine Einschätzung richtig? Darf oder soll ich mich in fremde Angelegenheiten einmischen? Was kann ich tun? Auch in diesen Fällen ist es gut Anlaufstellen zu kennen, an die man sich wenden kann, um anderen Menschen in ihrer Not zu helfen.

Und gerade jetzt während der Corona Pandemie ist es für viele noch um ein Vielfaches schwieriger.

Natürlich können Sie sich bei Fragen, Sorgen und Problemen direkt an uns vom SPB wenden. Wir versuchen alles, um Sie in der für Sie schwierigen Situation zu unterstützen. Die Gespräche werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Sie können sich persönlich, telefonisch, aber auch gerne online wenden an:

Dominika Seimetz

0681-43395

dominika.seimetz@saarbruecken.de

Manchmal gibt es gute Gründe, sich nicht an die direkten AnsprechpartnerInnen vor Ort zu wenden. Für diesen Fall haben wir ihnen im Folgenden hilfreiche Anlaufstellen mit den entsprechenden Telefonnummern zusammengestellt.

Corona Krisentelefone:

Krisentelefon zur Coronakrise im SHG-Klinikum Merzig

Kinder, Jugendliche und Familien erhalten dort Rat bei emotionalen, sozialen oder psychischen Problemen, die sich aus der aktuellen Krisensituation ergeben.

06861 7051751 oder

06861 7051991

Corona Krisentelefon für Menschen mit psychischen Belastungen

0681 30271021

Beratungshotline für Eltern zum Thema Homeschooling des LPM

06897 7908123

Corona-Hotline des Gesundheitsamts

0681 5065305

Jugendamt Saarbrücken

Allgemeine Anfragen

0681 5065102

Hotline für Kinder- und Jugendliche

0681 5065201

Notfalldienstnummer des Sozialen Dienstes

0681 5065121

Bereitschaftsdienst Jugendamt:

0681 5065522

Allgemeiner Sozialer Dienst in den Stadtbezirken

Völklingen und Warndt

0681 5065542

Malstatt, Rastpfuhl, Rodenhof, Alt-Saarbrücken

0681 5065720

St. Johann, Alt-Saarbrücken, St. Arnual, Brebach, Schafbrücke, Scheidt, Bischmisheim, Güdigen, Bübingen, Ensheim, Eschringen, Kleinblittersdorf

0681 506-5283

Burbach, Altenkessel, Klarenthal, Gersweiler

0681 5065511

Dudweiler, Friedrichsthal, Sulzbach, Quierschied 0681 5065757

Sozialraumbüro Sulzbach / Friedrichsthal 0681 5065741

Heusweiler, Püttlingen, Riegelsberg 0681 5065286

Alt- Saarbrücken 0681 506-5730

Allgemeine Krisentelefone (deutschlandweit, anonym, kostenfrei)
--

Krisentelefon Zwangsverheiratung	0 800 16 111 11
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	08000 116016
Hilfetelefon Sexueller Missbrauch	0800 22 55 530
Kinder- und Jugend-Kummertelefon	116 111 oder 0800 1110333
Für Erwachsene die sich um Kinder sorgen	0800 1110550
Pflegekrisentelefon des Diak. Werkes	0800 3030608
Hilfetelefon Schwangere in Not	0800 4040020
Telefonseelsorge der Kirchen	0800 1110111 und 0800 1110222

Hilfe vor Ort /Beratungs- und Anlaufstellen bei Gewalt

Nele-Beratungsstelle gegen sexuelle Ausbeutung von Mädchen e.V.

0681 32058 oder

0681 32043

PHOENIX - Beratung gegen sexuelle Ausbeutung von Jungen

0681 7619685 oder

0175 4320859

SOS-KINDERSCHUTZ und Beratung Saar

0681 910070

Interventionsstelle Häusliche Gewalt

0681 3799610

Frauennotruf

0681 36767

Frauenhäuser

Elisabeth-Zillken-Haus (Mädchen und Frauen)

0681 910270

Frauenhaus Saarbrücken

0681 991800

Weißer Ring Beratung für Opfer von Gewalt Saarbrücken

0151 55164744

Perspektive - Beratung für tatgeneigte Personen

06894 9397120 oder

0151 46144392

Spezialisierte Beratungsstellen für von Gewalt betroffenen Migrantinnen

Beratung Interkulturell 0681 373535.

Aldona e.V. (Gewalt, Menschenhandel, Prostitution, Zwangsverheiratung)

0681 373631 oder

0173 3065832 oder

0172 6843100

Hilfe vor Ort / Allgemeine Beratungsstellen

Kinderschutzbund vor Ort

0681-32533

Sozialraumbüro Oberes Malstatt - Sozialberatung, anonyme Kurberatung,
Betreuungsangebote

0681-9918332

Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle des Bistums Trier

0681 66704

Ev. Beratungsstelle für Erziehungsfragen, Ehefragen und Lebensfragen des
Diakonischen Werkes

0681 65722

Soziale Beratungsstelle der Arbeiterwohlfahrt

0681 5860554

