



# WO BEKOMME ICH HILFE UND /ODER INFORMATIONEN?

## INFORMATIONSSAMMLUNG FÜR INTERESSIERTE

In meiner Funktion als Gleichstellungsbeauftragte gehört es zu meinen Aufgaben, Mitarbeitende der Verwaltung sowie für Bürgerinnen und Bürger als Ansprechpartnerin für verschiedene Themen zur Verfügung zu stehen. Als Lotsin helfe ich dabei, die gesuchten Informationen oder Beratungsstellen zu finden. In der letzten Zeit dreht sich nahezu alles um das Thema Corona und das hat natürlich Auswirkungen auf viele betroffene Bereiche, so dass sehr viele Fragen dazu entstehen.

Zu den verschiedenen Themen habe ich hier Informationen, Kontakte und Beratungsangebote für Sie zusammengestellt. Sprechen Sie mich an, wenn Sie mehr Informationen benötigen, ich werde gerne versuchen weiter zu helfen.

Bleiben Sie gesund,

Ihre Gleichstellungsbeauftragte

*Julia Zlöger*

# WO FINDE ICH HILFE ZUM THEMA GESUNDHEIT UND PFLEGE?

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst** außerhalb der ärztlichen Sprechstunden  
Rufnummer 116 117 (nur für medizinische Fragen)

**Bürgertelefon des Bundesministeriums:** 030-346 465 100

## **Corona:**

Die telefonische Hotline des Landes Schleswig-Holstein 0431-346 465 100

Immer aktuelle Informationen zu Corona finden Sie

Auf der Website des Kreises Plön

<https://www.kreis-ploen.de/B%C3%BCrgerservice/Informationen-zum-Corona-Virus>

Sowie auf der Seite des Landes Schleswig-Holstein:

[https://www.schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/coronavirus\\_node.html](https://www.schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/coronavirus_node.html)

## **Informationen zu Kindern und Corona.**

<https://www.kindergesundheit-info.de/coronavirus-sars-cov-2-elterninformationen/>

**Pflegenottelefon SH:** Bertaung-, Krisen- und Beschwerdetelefon

01802-49 48 47 rund um die Uhr (6ct/ Anruf)

Mehr Informationen im Internet unter [www.pflege-not-telefon.de](http://www.pflege-not-telefon.de)

## **Sucht und Drogen Hotline**

Telefonische Beratung für süchtige Menschen und deren Angehörige, bundesweit 01806-313 031 (kostenpflichtig), rund um die Uhr, anonym, weitere Infos unter [www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)

# WO FINDE ICH HILFE ZUM THEMA KINDERGARTEN/ SCHULE?

Fragen Sie bitte zunächst direkt in dem Kindergarten oder der Schule in den/in die Ihr Kind geht nach. Weitere Informationen hier:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen, Jugend (BMFSFJ):

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie>

## Informationen vom Land Schleswig-Holstein

### Zum Thema Schule und Corona:

[https://www.schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/Schulen\\_Hochschulen/schulen\\_hochschulen\\_node.html](https://www.schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/Schulen_Hochschulen/schulen_hochschulen_node.html)

### Zum Thema Kita und Familie:

<https://www.schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/FAQ/Dossier/Kita.html>

# WO FINDE ICH HILFE, WENN ICH ANGST HABE, MICH EINSAM, BELASTET ODER UNTER DRUCK FÜHLE?

Telefonseelsorge kostenlos, vertraulich, anonym, rund um die Uhr telefonisch **0800- 111 0 111** oder **0800 - 111 0 222** oder **116 123** oder Chat-Beratung auf <https://online.telefonseelsorge.de/> , weitere Informationen unter

<https://www.telefonseelsorge.de/>

**Wege aus dem Krisen-Modus:** Wie gehe ich besser damit um, was kann ich tun? Tipps unter:

<https://www.bgw-online.de/DE/Arbeitssicherheit-Gesundheitsschutz/Psyche-und-Gesundheit/Corona-Krisen-Coaching.html>

**Silbernetz.** Senior\*innentelefon gegen Einsamkeit, kostenlos, vertraulich, anonym, telefonisch 0800- 470 80 90, täglich 8 bis 22 Uhr oder per Mail: [kontakt@silbernetz.de](mailto:kontakt@silbernetz.de) , mehr Informationen unter [www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org)

**Aktion Telefon-Engel** für Seniorinnen und Senioren, deren Leben durch Corona eingeschränkt ist. Kostenfreie Telefonnummer 089 - 189 100 26, 7 Tage die Woche, 10 bis 18 Uhr

Die Telefon-Engel vom gemeinnützigen Verein RETLA e.V. freuen sich auch über weitere Freiwillige, die Interesse haben, sich zu engagieren und als Gesprächspartner\*innen aktiv werden möchten. Wer ein Telefon-Engel werden möchte, kann sich unter Nummer 089 – 189 100 25 oder per Mail unter [info@retla.org](mailto:info@retla.org) registrieren lassen.

**Deutschlandweites Info-Telefon Depression** der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

Telefon 0800- 33 44 5 33, Mo, Di, Do: 13 bis 17 Uhr, Mi, Fr: 8:30 bis 12:30 Uhr

## WO FINDEN KINDER UND/ODER IHRE ELTERN HILFE, WENN SIE SORGEN HABEN?

### **Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche**

Bei allen Problemen, die Dich bedrücken oder beschäftigen, kostenlos vom Festnetz und Handy, anonym. **Telefon 116 111**, Mo-Sa 14 bis 20 Uhr.

Weitere Infos unter <https://www.nummergegenkummer.de/>

**Müttertelefon.** Kostenlose Rufnummer für Mütter, die Rat, Trost, jemanden zum Zuhören und/oder Hilfe benötigen. Anonym kostenlos, 20 bis 22 Uhr, täglich, **Telefon 0800-333 2 111**. Mehr Informationen unter <https://www.muettertelefon.de/>

**Nummer gegen Kummer für Eltern.** Bei Sorgen, Überforderung, Hilflosigkeit. Anonym und kostenlos. **Telefon 0800-111 0 550**, Mo-Fr 9 bis 17 Uhr, Di und Do 17 bis 19 Uhr, weitere Informationen unter:

<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>

**Jugendnotmail** Online Beratung für Kinder und Jugendliche bis 19 Jahre

<https://www.jugendnotmail.de/>

**Online Beratung für Eltern (mit Kindern bis 21 Jahren) und Jugendliche 14-21 Jahre.** Individuelles Online Beratungsangebot bei Konfliktsituationen, problematischen Familiensituationen, Trennung, Scheidung. Anonym, kostenfrei, datensicher <https://www.bke-beratung.de/>

## WO FINDE ICH HILFE ZUM THEMA ARBEIT/EXISTENZ?

Fragen zum Thema **Minijob** in der Corona-Krise, Informationen dazu bei der Minijobzentrale unter <https://www.minijob-zentrale.de> . Besonderes Augenmerk wird hier auf das Sozialversicherungsgesetz gelegt [https://www.minijob-zentrale.de/DE/01\\_minijobs/01\\_basiswissen/01\\_grundlagen/09\\_corona\\_faq/base\\_page.html](https://www.minijob-zentrale.de/DE/01_minijobs/01_basiswissen/01_grundlagen/09_corona_faq/base_page.html)

Bei **Arbeitsrechtlichen Fragen** informiert ausführlich das **Bundesministerium für Arbeit und Soziales** auf der Website [www.bmas.de](http://www.bmas.de) Unter dem Reiter „Schwerpunkte“ werden Fragen und Antworten zur Entgeltfortzahlung, Kurzarbeitergeld, Rechte und Pflichten bei der Arbeit und vieles mehr erläutert. Des Weiteren gibt es Informationen zu Entschädigungsansprüchen von Eltern, Grundsicherung, Sozialschutz-Paket und mehr.

**Bürgertelefon des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales 030-221 911 004** Mo bis do von 8 bis 20 Uhr.

<https://www.bmas.de/DE/Schwerpunkte/Informationen-Corona/informationen-corona.html>

**Informationen zu finanziellen Hilfen für Familien**

<https://www.kindergesundheit-info.de/coronavirus-sars-cov-2-elterninformationen/>

**Informationen für Alleinerziehende** <https://www.vamv.de/faqs-zur-corona-pandemie-1/welche-hilfen-gibt-es-fuer-alleinerziehende>

Zum Thema „**Finanzielle Unterstützung**“ findet man beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen, Jugend (BMFSFJ) unter „Themen“ die „Corona-Pandemie“ u.a. Informationen zu Lohnfortzahlungen wegen Schul- und Kitaschließung, Kinderzuschlag, Unterstützung für Alleinerziehende <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie/finanzielle-unterstuetzung>

**Lotzen für Corona-Hilfen** vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales <https://www.bmas.de/DE/Schwerpunkte/Informationen-Corona/lotse-fuer-corona-hilfen.html>

**Agentur für Arbeit Plön:** Arbeitssuchend melden, Arbeitslosengeld beantragen, Kindergeld beantragen geht online unter <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/kiel/ploen> oder telefonisch **0431 7091000** Mo bis Fr 08 bis 18 Uhr,

**Jobcenter Kreis Plön** zentrale Hotline **04522 7646 – 0**

<https://www.jobcenter-kreis-ploen.de/>

Veränderungsmitteilung (VÄM), einen Weiterbewilligungsantrag (WBA) verschicken oder Unterlagen nachreichen online: <https://www.jobcenter-kreis-ploen.de/jobcenter-digital.html>

### **Familienkasse Nord**

- Fragen zu Kindergeld und Kinderzuschlag: **0800-4 5555 30**
- Auszahlungstermine: **0800 4 5555 33**

Kostenfrei

# WO FINDE ICH HILFE ZUM THEMA SCHWANGERSCHAFT, GEBURT UND VERHÜTUNG?

**Hilfetelefon Schwangere in Not:** Hilfe und Unterstützung insbesondere für Frauen, die eine Schwangerschaft verheimlichen wollen und/ oder sich in Konfliktlage befinden.

Telefon **0800-40 400 20** rund um die Uhr, kostenfrei, anonym.

Online Beratung als Chat- oder Mailberatung möglich: <https://www.geburt-vertraulich.de/startseite/>

## **Schwangeren-Konflikt-Beratung AWO Schönkirchen**

Schönberger Landstr. 67

24232 Schönkirchen

Tel.: **04348 / 917321**

Fax: 04348 / 917333

E-Mail: [izabela.thomas@awo-sh.de](mailto:izabela.thomas@awo-sh.de)

Ihre Ansprechpartnerin: Izabela Thomas

### **Sprechzeiten:**

nach Vereinbarung, bei Bedarf auch in Lütjenburg möglich

**Pro Familia Online Beraungsangebot** bietet unter anderem eine Beratung und Unterstützung im Schwangerschaftskonflikt

<https://www.profamilia.de/themen/ungewollt-schwanger>

**Hebammen** sind auch unter Corona-Bedingungen die richtigen Partnerinnen für Ihre Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett. Jede Frau hat mit Beginn der Schwangerschaft ein Recht auf Hebammenbetreuung.

Eine Liste der im Kreis Plön tätigen Hebammen finden Sie unter

<https://www.familienbande24.de/nachwuchs/hebammen/ort/Kreis+Pl%C3%B6n/#2>

Eine gemeinsame Liste aller Hebammen in Schleswig-Holstein des Landes und des Hebammenverbandes SH finden Sie unter <http://hebammen-sh.de/fur-familien/hebammenliste/plon/>

## WO FINDE ICH HILFE, WENN ICH VON BELÄSTIGUNG ODER GEWALT BETROFFEN BIN ODER WAR?

Das **Hilfetelefon** ist unter der kostenlosen Nummer **08000 110 016** täglich 24 Stunden besetzt, 365 Tage im Jahr erreichbar, vertraulich und anonym, die Beratung kann in 17 Sprachen erfolgen. Sofort-Chat von 12 bis 20 Uhr allerdings nur auf Deutsch, ohne Anmeldung unter [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

Mailberatung erfolgt per Nutzeranmeldung

In **akuten Fällen** rufen Sie bitte die **Polizei** unter der **110** an, diese Nummer ist auch erreichbar ohne Guthaben auf der Handynummer!

**Frauenhaus Kreis Plön**, Schutz, Hilfe und Beratung für Frauen, die von Gewalt betroffen sind, und ihre Kinder.

Tel. **04342 – 82616** kostenlos, vertraulich, anonym

Per mail: [info@frauenhauskreisploen.de](mailto:info@frauenhauskreisploen.de)

Frauennotruf **Beratungs- und Fachstelle bei Gewalt an Mädchen und Frauen im Kreis Plön** unter Telefon **04342 - 30 99 39** oder per mail [FrauenberatungKreisPloen@t-online.de](mailto:FrauenberatungKreisPloen@t-online.de)

Das Angebot der Beratungsstelle im Kreis Plön richtet sich an Mädchen ab 16 Jahren und Frauen, die sexuelle Gewalterfahrungen im Erwachsenenalter oder in der Kindheit erfahren haben oder gegenwärtig erleben. Auch Angehörige und professionelle Unterstützer\*Innen können sich an uns wenden. Das Angebot ist kostenlos, vertraulich und auf Wunsch kann die Beratung anonym durchgeführt werden

### **Beratungsthemen**

- Sexueller Missbrauch in der Kindheit
- Vergewaltigung und sexuelle Nötigung
- Sexuelle Belästigung (z.B. am Arbeitsplatz oder im Alltag)
- Sex. Missbrauch in Abhängigkeitsbeziehungen (z.B. durch Ärzte, Psychotherapeuten, Physiotherapeuten, Erzieher etc.)
- Häusliche Gewalt
- Stalking
- Rituelle Gewalt
- Kriegsvergewaltigung

<https://www.lfsh.de/index.php/frauennotruf-ploen>

**Internetberatung für Mädchen und Frauen** rund um die Uhr, anonym und kostenlos: [www.gewaltlos.de](http://www.gewaltlos.de)

Gruppenchat, Einzelchat, Mail-Beratung, Blog

Mit **text us** können Sie einfach online Kontakt zu den Beratungsstellen aufnehmen. Anonym, kostenlos und sicherer als per E-Mail.

<https://www.lfsh.de/index.php/textus>

**Hilfetelefon Sexueller Missbrauch 0800-22 55 530** kostenfrei und anonym, Bundesweit, Mo, Mi, Fr, 9 bis 14 Uhr, Di und Do 15 bis 20 Uhr

**Online Beratung für Jugendliche** [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de) Hier kannst du dich über diverse Formen von Gewalt - Mobbing in der Schule, Cybermobbing, Probleme mit Sexting, sexueller Missbrauch, Zusendung von Pornos oder andere sexuelle Übergriffe... - informieren und beraten lassen. Wir bieten professionelle und kostenlose Unterstützung, bei der du auch anonym bleiben kannst.

**Digitale Gewalt.** Informations- und Hilfsangebote vom bff Verein Frauen gegen Gewalt e.V. <https://www.aktiv-gegen-digitale-gewalt.de/de/> Themen sind z.B. Cybermobbing, Cyberstorking, Doxing, Hate Speech und mehr, es wird Hilfe beim Finden von lokalen Hilfsangeboten bereitgestellt.

**Hilfetelefon für von Gewalt betroffene Männer** Beratung für Männer, die in der Kindheit, auf der Straße, in Institutionen, in der Partnerschaft Gewalt erleben oder erlebt haben. Angebote für Betroffene, Angehörige und Fachpersonal. Telefon **0800123 99 00**, kostenlos, anonym, Mo bis Do 9 bis 13 Uhr und 16 bis 20 Uhr, Fr 9 bis 15 Uhr

Per Mail [beratung@maennerhilfetelefon.de](mailto:beratung@maennerhilfetelefon.de), [www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de)

Hilfsangebote dazu in Schleswig-Holstein [www.maennerberatung-sh.de](http://www.maennerberatung-sh.de)

### **Beratung und Hilfe für gewaltausübende Menschen**

Telefonnummer: **0162 – 139 844 3**, täglich von 7 bis 20 Uhr

<https://staerker-als-gewalt.de/hilfe-findenden/hilfe-fuer-taeterinnen-und-taeter>

## **Bundes-Hotline für „Tatgeneigte“**

Telefonnummer: **0800-70 222 40**

Montags bis freitags 9 bis 18 Uhr

## **Corona-Krise: Survival-Kit für Männer unter Druck**

<https://bundesforum-maenner.de/2020/03/25/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck/>

Corona stresst? Alles zu viel? Stimmung am Siedepunkt?

Für Männer, die in Krisensituationen nicht die Beherrschung verlieren möchten, gibt es jetzt das *Survival-Kit für Männer unter Druck*.

In einer Krisensituation steigt das Risiko die Kontrolle zu verlieren. Mit dem *Survival-Kit für Männer unter Druck* erscheint eine konkrete **10-Schritte-Handlungsempfehlung**, die betroffene Männer dabei unterstützt, Stressmomente in der Corona-Krise zu bewältigen und damit zur Prävention häuslicher Gewalt beizutragen. Sie enthält auch Hinweise zu Beratungsstellen, damit Gewalt als Ventil für Stress nicht zur Option wird.

# MEINE THEMEN FINDE ICH HIER NICHT.

Ich berate Sie gerne persönlich per Mail oder per Telefon und wir werden schauen, wie wir Ihr Problem lösen können.

Ich setze mich gerne für Sie ein.

Kontakt:

Julia Plöger

Gleichstellungsbeauftragte Amt Lütjenburg

Tel.: 04381-900638

Mail: [julia.ploeger@amt-luetjenburg.de](mailto:julia.ploeger@amt-luetjenburg.de)