

Liebe Menschen an der FSP2,

wir alle befinden uns in einer außergewöhnlichen Situation, die uns unterschiedlich herausfordert. Vieles belastet uns in diesen Tagen: Fragen, wie es weitergeht, Ängste vor Ansteckung und Krankheit und auch Sorgen um liebe Menschen oder die Zukunft. Soziale Kontakte wurden eingeschränkt und das Leben fühlt sich seltsamer an denn je...

Nicht alle Menschen finden Hilfe bei Angehörigen oder Freunden, daher haben wir vom Beratungsdienst der FSP 2 euch einen Überblick zusammengestellt, wo ihr derzeit Hilfe, Gespräche, Rat und Unterstützung finden könnt.

Der Beratungsdienst der FSP 2 ist auch weiterhin per Mail zu erreichen und hilft euch gerne weiter bei belastenden Fragen und Ängsten.

Wir hoffen alle, dass sich die Situation bald wieder normalisiert und wir in unseren Alltag zurückfinden können, bis dahin müssen wir aber auch nicht alles allein bewältigen, daher sucht euch Hilfe außerhalb und nutzt die Angebote, die hier aufgelistet sind.

Herzliche Grüße schicken Mascha und Matthias vom Beratungsdienst der FSP 2

Beratungsstelle	Telefonnummer, Internet- oder Mailadresse	Erreichbarkeit und Besonderheiten
<p>Psychosoziale Beratung der FSP 2</p> <p>Matthias Just</p> <p>Mascha Renna</p>	<p>matthias.just@fsp2-altona.de</p> <p>Mascha.renna@fsp2-altona.de</p>	<p>In der Unterrichtszeit 8:00-15:30 per Mail erreichbar bitte Telefonnummer, Namen und Anliegen kurz beschreiben, es erfolgt dann ein Rückruf von uns.</p>
<p>Telefonseelsorge</p>	<p>0800/111 0 111</p> <p>0800/111 0 222</p> <p>https://online.telefonseelsorge.de/</p>	<p>24 Stunden 7 Tage die Woche</p> <p>Telefonisch und im Chat</p>

Youth-life-line	www.youth-life-line.de	Online-Beratung von Jugendlichen für Jugendliche in Lebenskrisen
Kummernetz	www.kummernetz.de	Beratung und Internetseelsorge und Chat für Erwachsene, Jugendliche und Kinder.
Beratungs- und Seelsorgezentrum der Evangelisch lutherischen Kirchen in Norddeutschland	0800 - 4540106	Seelsorgehotline täglich von 14-18 Uhr. Aktuell bieten wir donnerstags von 18-21 Uhr Beratungsgespräche in Farsi/Dari sowie arabischer und türkischer Sprache an. Bitte melden Sie sich vorher zwecks Terminabsprache unter 040-32503875.
Jugendberatung der BkE (Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung)	https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html	Hier bei der bke-Jugendberatung findest du viele andere Jugendliche, mit denen du dich austauschen kannst, und erfahrene Beraterinnen und Berater, die dich unterstützen. Du kannst dich täglich von 8 bis 22 Uhr registrieren.
Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP)	0800 - 777 22 44	Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP e.V.) bietet in den kommenden Wochen eine besondere Form der psychologischen Beratung an: die BDP-Corona-Hotline. Realisiert wird diese durch den ehrenamtlichen Einsatz der Mitglieder des BDP. Die Hotline ist täglich von 08:00 bis 20:00 Uhr geschaltet.

<p>Elterntelefon</p>	<p>0800 - 1110550</p> <p>elterntelefon@kinderschutzbund-hamburg.de</p> <p>https://www.hamburg.de/familien/wegweiser/13742376/beratungsang/ebote-familien/</p>	<p>Für Eltern Montag-Freitag 9.00-19.00 Uhr</p> <p>Zusätzliche Telefonsprechstunde (PDF, 250 KB auf Arabisch Montag/Mittwoch und Freitag 10:00-12:00 Uhr und Farsi Dienstag und Donnerstag 10:00-12:00 Uhr Tel.: (040) 432 927 51.</p>
<p>Beratung bei häuslicher Gewalt Verikom e.V. https://www.verikom.de/wir-uber-uns/aktuelles/</p>	<p>Integrationszentrum Altona:</p> <p>040 238 55 83 12 oder 040 238 55 83 13 oder 040 238 55 83 14 oder 040 238 55 83 15</p>	<p>Montag, Pazartesi, Lunes, segunda, monday, lundi 10:00 bis 13:00 Uhr</p> <p>Dienstag, Sali, Martes, terça, tuesday, mardi 10:00 bis 13:00 Uhr</p> <p>Donnerstag, Persembe, jueves, quinta-feira, thursday, jeudi 10:00-13:00 Uhr</p>
	<p>Integrationszentrum Wilhelmsburg:</p> <p>040 3023 7757 oder 040 3023 7758</p>	<p>Montag, Luni, Pazartesi 10:00 bis 13:00 Uhr und 14:00 bis 16:00 Uhr</p> <p>Dienstag, Marti, Sali 10:00 bis 13:00 Uhr und 14:00 bis 17:00 Uhr</p> <p>Donnerstag, Joi, Persembe 10:00 bis 13:00 Uhr und 14:00 bis 16:00 Uhr</p>
	<p>Integrationszentrum Billstedt:</p> <p>040 219 87 68 14 oder 040 219 87 68 12 oder 040 219 87 68 15 oder 040 219 87 68 21</p>	<p>Montag, Pazartesi, monday 09:30 bis 12:30 Uhr</p> <p>Dienstag, Sali, tuesday 14:00 bis 17:00 Uhr</p> <p>Donnerstag, Persembe, thursday 09:30 bis 12:30 Uhr</p>

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	08000-1160116 https://ikb-frauen.de/lale-nterkulturelle-beratungsstelle/	24 Stunden erreichbar Auch Online und per Chat!
Hilfetelefon sexueller Missbrauch	0800-22 55 530	
Hilfetelefon für Kinder und Jugendliche	0800-116 111	
Suchtberatung Kointer	https://kointer.de/kointer/index.php	Online
Dies steht für – Kontakt- und Drogenberatungsstelle im Internet	(040) 3 90 86 40 deutsch (040) 75 66 22 21 russisch (040) 75 66 22 22 türkisch	montags, dienstags, donnerstags, freitags: 10.00 bis 19.00 Uhr
Bei finanziellen Sorgen (Miete, Verpflegung usw..)	https://www.bmas.de/DE/Schwerpunkte/Informationen-Corona/sozialschutz-paket.html	Hier können Anträge gestellt, heruntergeladen werden
Finanzielle Unterstützung von Familien mit Kinder (Kinderzuschlag)	https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/hilfe-fuer-eltern-in-der-corona-zeit--der-notfall-kiz/153940	Hier können Anträge gestellt, heruntergeladen werden
Job-Center Team-Arbeit	040-2485 1444 https://team-arbeit-hamburg.de/service/online-service/	Montag bis Freitag: 08:00 bis 18:00 Uhr.
Öffentliche Rechtsberatung (kostenfrei) ÖRA	040- 428 43 3072	Montag bis Donnerstag: 8.00 bis 15.00 Uhr und Freitag: 8.00 bis 12.00 Uhr.