

Liebe Leudde,

Corona und die mit dem Virus verbundenen Einschränkungen haben unbestreitbar einen großen Einfluss auf unser Sozialleben. Wie geht es euch damit? Vermisst ihr eure Kolleg*innen? Gehört ihr vielleicht zu den Risikogruppen oder seid wegen Quarantäne an eure vier Wände gebunden? Das kann ganz schön aufs Gemüt gehen. Aber: es gibt noch einige und mitunter neue Möglichkeiten, mit Menschen in Kontakt zu treten oder Kontakte zu pflegen. Wenn ihr ...

... einfach nur plaudern möchtet,

... euch Unterstützung wünscht, z.B. bei alltäglichen Besorgungen,

... die Sorgen gerade die Überhand nehmen,

... das Gefühl habt, ihr steckt in einer Krise, und schafft es nicht allein hinaus, dann kuckt mal unten!

Wir haben uns auf die Suche gemacht und eine Auswahl an Telefonnummern zu verschiedenen Anliegen für euch zusammengestellt. Diese Liste erhebt dabei keinen Anspruch auf Vollständigkeit und darf gern von euch ergänzt werden!

Nachbarschaftshilfe in Flensburg

Unterstützung zur

Nachbarschaftshilfe



Sie sind **immunschwach**, haben ein **hohes Alter** erreicht oder leiden unter **chronischen Erkrankungen** und gehören somit zur Risikogruppe? Oder Sie möchten diese Menschen **ehrenamtlich** unterstützen?

Die Fachstelle 50+ der Stadt Flensburg möchte dabei unterstützen, Menschen, die helfen wollen, mit jenen zusammenzubringen, die sich Unterstützung wünschen.

Bitte melden Sie sich unter 0461 / 85 2407 montags bis freitags von 8.30 bis 14.00 Uhr, ...

... wenn Sie zur Risikogruppe gehören und Unterstützung wünschen.

... wenn Sie Fragen dazu haben, wer ggf. helfen kann.

... wenn Sie helfen möchten, aber nicht genau wissen, wo und wie.

FLENSBURG
Zwischen Himmel und Förde
Midten himmel og fjord

In der Krise

Den Treffpunkt der Brücke Flensburg erreicht ihr von Montag bis Freitag in der Zeit von 10:30 bis 15:00 Uhr **unter 0461 430 101 10**. Ruft gern an, wenn euch die Decke auf den Kopf fällt, ihr plaudern wollt oder ihr das Gefühl habt, euch einer Krise zu nähern oder schon in dieser zu sein.

Flensburger Telefon zum Schnacken und Einkaufen

Lene Jöns und Malin Voß haben für Leute, die nicht im Internet unterwegs sind, eine Telefonhotline eingerichtet. Dort kann man sich melden, wenn man ne Runde plauschen möchte und/oder Unterstützung beim Einkaufen oder Apothekengängen braucht. Die dazu gehörige Nummer ist die 0157-89206350. Auch Personen, die helfen möchten, können sich über diese Nummer melden. Wenn ihr dort niemanden erreichen solltet, sprecht gern aufs Band und ihr werdet zurückgerufen.

Krisentelefon des Kreises Schleswig-Flensburg

„Unter dieser Telefonnummer kann jeder Bürger des Kreises Schleswig-Flensburg und der Stadt Flensburg telefonische Hilfe und Beratung bei persönlichen Krisen oder seelischen Notlagen nachts und am Wochenende erhalten. Sie erreichen den Krisendienst montags bis freitags von 19.00 bis 7.00 Uhr und von Freitag 19.00 Uhr bis Montag 7.00 Uhr durchgängig unter der Telefonnummer 04621 988404.“

Übersicht der DGSF zum Thema Krise

Hilfe-Nummern in der Krise:

Nummer gegen Kummer
(Kinder- und Jugendtelefon)
116111

Lebenshilfe
116 123

Elterntelefon
0800 - 111 0 550

Silbernetz (Senioren - Ü 60)
0800 - 4708090

Telefonseelsorge
0800 - 111 0 111 (katholisch)
0800 - 111 0 222 (evangelisch)

B.I.G. Hotline
(Thema häusliche Gewalt)
030 - 611 03 00

Gewalt gegen Frauen & Schwangere
0800 - 011 6016

Muslimische Seelsorge Telefon
030 - 443 509 821

Russische Telefonseelsorge
030 - 440 308 454



Seelsorge-Hotline der Nordkirche

0800 4540106, täglich von 14 bis 18 Uhr erreichbar, konfessionsunabhängig

Hilfe und Beratung bei familiären Konflikten und Krisen (Homepage der Stadt Flensburg)

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern (Stadt Flensburg)

0461 85 2129 (Montag - Freitag: 9-16.30 Uhr)

Fachkräfte der Schulsozialarbeit

0461 85 4020 (Montag - Freitag: 8-16 Uhr)

Schutzengel

Kontakt handy: 0175 584 777 5

Weitere bundesweite Beratungsstellen

"Nummer gegen Kummer" für Eltern: 0800 111 0550

Pflegetelefon: 030 2017 9131

Hilfetelefon "Schwangere in Not": 0800 404 0020

Wir wünschen euch weiterhin auch Gutes und vor allem viel Gesundheit.

Bis bald, Bente und Roger
Präventionsteam der Brücke Flensburg

