

Liebe Eltern,

zu all den Freuden, die das Elternsein mit sich bringt, kommen manchmal auch Sorgen um ein Kind dazu. In jeder Familie können Situationen auftreten, in denen sich Eltern im Umgang mit Ihrem Kind überfordert oder hilflos fühlen. Deshalb möchten wir unseren heutigen Newsletter einem Hilfsangebot widmen, das Elternteilen zeigt, dass sie in einer solchen Zeit nicht alleine sind.

Nicht immer können oder möchten Eltern sich über Erziehungsprobleme, Schwierigkeiten in der Schule, Familienkrisen oder Sucht-Gefahren im Familien- oder Bekanntenkreis austauschen oder sich dort Rat und Hilfe holen. Deshalb gibt es seit vielen Jahren das Elterntelefon des Vereins „Nummer gegen Kummer“. Speziell ausgebildete Beratende unterstützen Eltern dabei, Lösungen zu finden. Die Beratung erfolgt anonym und kostenfrei.



#### **Hotline für Eltern:**

**Unter der Nummer 0800-111 0 550 erhalten Sie Montags, Mittwochs und Freitags von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr sowie am Dienstag und Donnerstag bis 19.00 Uhr Hilfe und Unterstützung.**

Manchmal ist es auch für die Kinder und Jugendlichen wichtig, eine neutrale Ansprechperson zu haben, an die sie sich bei Problemen wenden können oder wenn sie Fragen haben, die Sie sonst bei niemanden stellen können. Daher sei hier auch noch einmal auf die Hotline für junge Menschen mit oder ohne Beeinträchtigung hingewiesen:

**Das Kinder- und Jugendtelefon ist unter der Nummer 116 111 von Montag bis Samstag von 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr erreichbar.**

Eine Online-Beratung steht Kindern und Jugendlichen zudem unter [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) im Chat am Mittwoch und Donnerstag von 14.00 bis 18.00 Uhr zur Verfügung. Die E-Mail-Beratung ist rund um die Uhr erreichbar.

Weitere Anlaufstellen in familiären Krisensituationen finden Sie unter: [Corona-Zeiten: Beratung jetzt für Eltern | Elternsein.info](#), [Krisentelefone & Anlaufstellen in Notlagen](#) | [Familienportal des Bundes](#)

Ihr Team aus dem Bereich Beruf&Familie

#### Campus Lübeck

**Sabine Kroll / Kathrin Kaja / Katharina Oldenburg**

Tel. 0451-500-11102/11103/11107

[Sabine.Kroll@uksh.de](mailto:Sabine.Kroll@uksh.de) / [Kathrin.Kaja@uksh.de](mailto:Kathrin.Kaja@uksh.de) / [Katharina.Oldenburg@uksh.de](mailto:Katharina.Oldenburg@uksh.de)

#### Campus Kiel

**Sandra Bolt / Sarah Jansen**

Tel. 0431-500-11105/11101, Fax 0431-500-11004

[Sandra.Bolt@uksh.de](mailto:Sandra.Bolt@uksh.de) / [Sarah.Jansen@uksh.de](mailto:Sarah.Jansen@uksh.de)