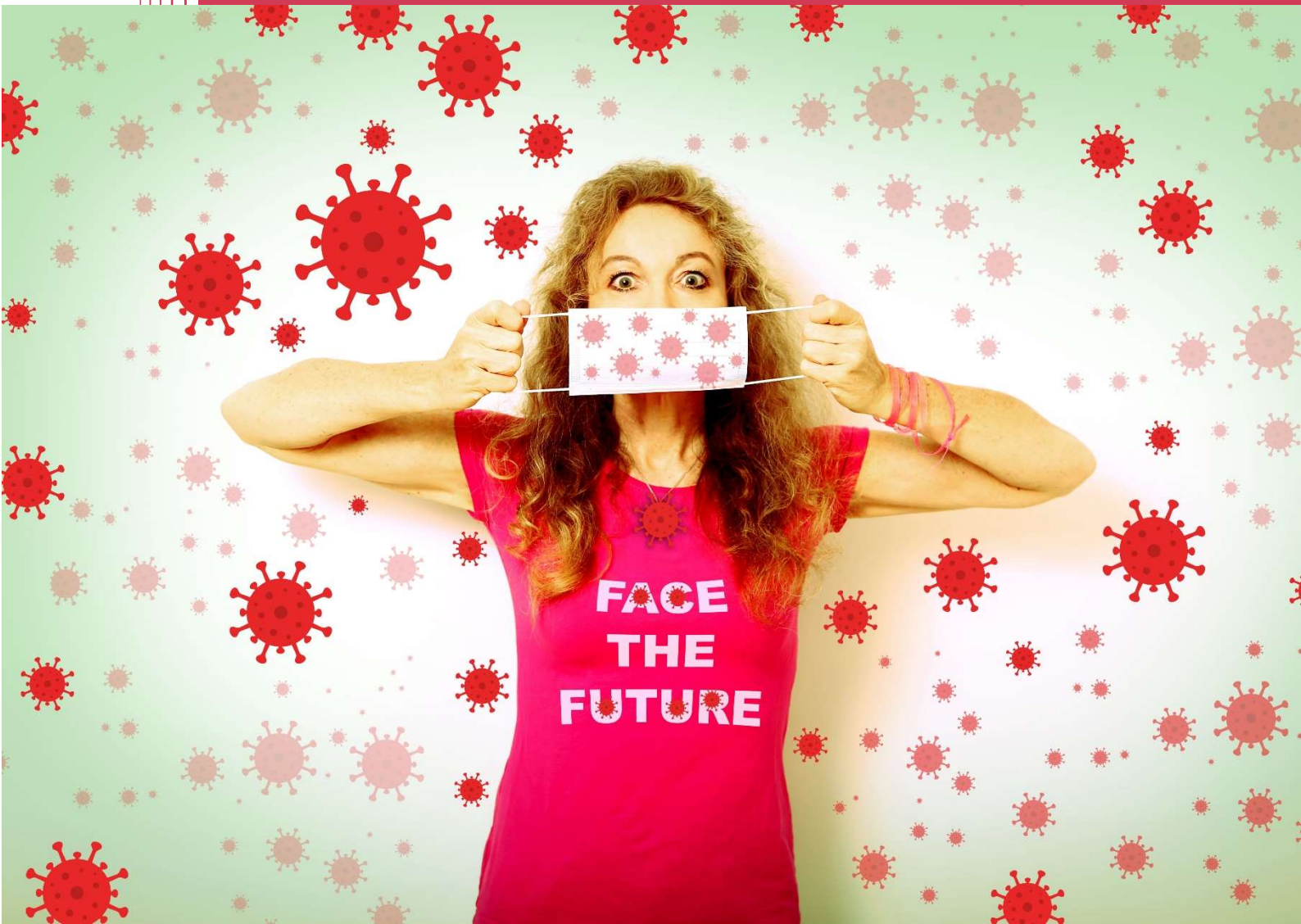


Corona.

WO BEKOMME ICH HILFE UND/ODER INFORMATION?



Zusammengestellt von den haupt- und ehrenamtlichen
Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Ostholstein

Stand Januar 2021

UNSERE INFOSAMMLUNG FÜR SIE

In unserer Funktion als Gleichstellungsbeauftragte gehört es zu unseren Aufgaben, für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sowie für Bürgerinnen und Bürger als Ansprechpartnerinnen für verschiedene Themen da zu sein. Als Lotsinnen helfen wir dabei, die gesuchten Informationen oder Beratungsstellen zu finden. In der letzten Zeit drehten sich nahezu alle Anfragen und Beratungsgespräche um das Thema Corona und die Auswirkungen in vielen betroffenen Bereichen.

In dieser Zusammenstellung finden Sie Antworten auf Fragen, die uns in der Corona-Zeit häufig gestellt wurden. Zu den verschiedenen Themen haben wir in dieser Broschüre Informationen, Kontakte und Beratungsangebote für Sie zusammengestellt. Sprechen Sie uns an, wenn Sie mehr Informationen benötigen, wir werden gern versuchen, Ihnen weiterzuhelfen.

Bleiben Sie gesund,

Ihre Gleichstellungsbeauftragten

WIR BLEIBEN FÜR SIE AM BALL!



WO FINDE ICH HILFE ZUM THEMA GESUNDHEIT UND PFLEGE?

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

Corona:

Anfragen speziell für Ostholstein per E-Mail an buergertelefon-oh@kreis-oh.de.

Die telefonische Hotline des Landes Schleswig-Holstein 0431-797 0000 1
Mo-Sa von 8-20 Uhr, So und feiertags 8-16.30 Uhr.

Anfragen per Mail corona@lr.landsh.de,

Bürgertelefon des Bundesgesundheitsministeriums: 030-346 465 100

Immer aktuelle Informationen zu Corona finden Sie

auf der Website des **Kreises Ostholstein:** www.kreis-oh.de

Sowie auf der Seite des **Landes Schleswig-Holstein:** https://www.schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/coronavirus_node.html;jsessionid=805261A9F1D1B5A13C6952E712F9602F.delivery2-replication

Infos zu Kinder und Corona

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

Pflegenottelefon SH: Beratungs-, Krisen- und Beschwerdetelefon

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

mehr Informationen im Internet unter www.pflege-not-telefon.de

Pflegestützpunkt OH: an verschiedenen Orten in Ostholstein kostenlose Beratung rund um das Thema Pflege. Telefonische Terminvereinbarung:

- Eutin, Frau Heymann: 04521-8306630 Mo-Fr 9-12 Uhr
- Bad Schwartau, Frau Ernst: 0451-20001234 Mo 15-18, Mi 9-11
- Oldenburg, Frau Block: 04361-6200985 Di, Mi 9-11 Uhr, Do 15-18 Uhr

Weitere Infos unter www.pflegestuuetzpunkt-ostholstein.de

Sucht&Drogen Hotline telefonische Beratung für süchtige Menschen und deren Angehörige, bundesweit 01806-313031 (kostenpflichtig), rund um die Uhr, anonym, weitere Infos unter www.sucht-und-drogen-hotline.de

Suchtberatung Ostholstein der Vorwerker Diakonie für süchtige Menschen und deren Angehörige, Eutin 04521-8419635

WO FINDE ICH HILFE ZUM THEMA KINDERGARTEN/SCHULE?

Fragen Sie zunächst direkt in dem Kindergarten/der Schule Ihres Kindes nach. Weitere Infos finden Sie hier:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen, Jugend
(BMFSFJ): <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie>

Infos vom Land Schleswig-Holstein

- zum Thema Schule und Corona: https://schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/Schulen_Hochschulen/corona_schule.html
- zum Thema Kita und Familie: <https://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 Infos unter 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-Basics_node.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, mehr Informationen unter www.silbernetz.org.

Aktion Telefon-Engel für Senioren und Seniorinnen, 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 der Nummer 089-189 100 25 oder per Mail unter info@retla.org registrieren lassen.

Deutschlandweites Info-Telefon Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. www.deutsche-depressionshilfe.de.
Telefon **0800 33 44 5 33**, Mo, Di, Do: 13 bis 17 Uhr, Mi, Fr: 08:30 bis 12:30 Uhr

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

Familienzentren mit den Frühen Hilfen in Ostholstein für Schwangere und Eltern mit Kindern von 0-6 Jahren. Beraten nicht nur vor Ort, sondern auch per Videocall, telefonisch und per Email: www.familienzentren-ostholstein.de

***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 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 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, Do 17 bis 19 Uhr, www.nummer-gegen-kummer.de/elterntelefon

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. www.bke-beratung.de

WO FINDE ICH HILFE ZUM THEMA ARBEIT/EXISTENZ?

Es gab viele Fragen zum Thema Minijob in der Corona-Krise, dazu gibt es ausführliche Informationen bei der **MINIJOBZENTRALE** unter www.minijob-zentrale.de. Die Kernkompetenz liegt dort auf Themen aus dem Sozialversicherungsgesetz. https://www.minijob-zentrale.de/DE/01_minijobs/01_basiswissen/01_grundlagen/09_corona_faq/basepage.html

Bei **arbeitsrechtlichen Fragen** informiert ausführlich das **Bundesministerium für Arbeit und Soziales** auf der Seite www.bmas.de. Unter „Schwerpunkte“ werden Fragen und Antworten zur Entgeltfortzahlung, Kurzarbeitergeld, Rechte und Pflichten bei der Arbeit und mehr erläutert. Weiterhin gibt es Informationen zu Entschädigungsansprüchen von Eltern, Grundsicherung, Sozialschutz-Paket und mehr.

Zusätzlich gibt es das **Bürgertelefon des Ministeriums**, 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>

Beim **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen, Jugend** (BMFSFJ) findet man unter „Themen“ die „Corona-Pandemie“, dort gibt es z.B. Infos zu „Finanzieller Unterstützung“, u.a. Lohnfortzahlung wegen Schul- und Kitaschließung. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie>

Beim **Lotsen für Corona-Hilfen** findet man weitere Informationen:

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

Agentur für Arbeit Eutin: Arbeitssuchend melden, Arbeitslosengeld beantragen, Kindergeld beantragen geht online unter <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/luebeck/eutin> oder telefonisch 0451-588 588, Mo, Di, Do 8 bis 16 Uhr und Mi, Fr 8 bis 12 Uhr, Mail eutin@arbeitsagentur.de

Jobcenter Ostholstein zentrale Hotline Telefon 04521-799 210
www.jobcenter-ostholstein.de

- Antrag auf ALG 1: 0800 4 5555 00
- Antrag auf ALG 2 (nach Wohnorten):
 - Oldenburg/Fehmarn 04361-5124-81
 - Neustadt i.H. 04561-5246-0
 - Eutin, Malente, Ahrensböök 04521-79655
 - Timmendorfer Strand 04503-870181
 - Bad Schwartau 0451-81040-0

Familienkasse Nord

- Kindergeld, Kinderzuschlag: Telefon 0800 4 5555 30
- Auszahlungstermine: Telefon 0800 4 5555 33

Mail familienkasse-nord@arbeitsagentur.de

Corona: Alles was Beschäftigte wissen müssen – Infos vom Deutschen Gewerkschaftsbund:

<https://www.dgb.de/themen/++co++fdb5ec24-5946-11ea-8e68-52540088cada>

WO BEKOMME ICH KOSTENLOSE WEITERBILDUNG, FÜR DIE ICH NIRGENDWO HINGEHEN MUSS?

Sprachen: Mit verschiedenen Apps kann man bequem am Handy Sprachen lernen. Es gibt kostenlose und kostenpflichtige Versionen, bitte informieren Sie sich entsprechend.

Allgemeines Wissen: Auf verschiedenen Plattformen kann man sich Input holen, z.B. gibt es auf dem **You-Tube Channel GREATOR** 20minütige Vorträge, z.B. zu Themen wie Kommunikation, Selbstwert, Gesundheit etc.

Fortbildung: <https://learndigital.withgoogle.com/zukunftswerkstatt>
In der **Zukunftswerkstatt** von **google** gibt es verschiedene kostenlose Module, 30 bis 60 Min Dauer, zu Themen wie Grundlagen des Programmierens, Ideen kreativ kommunizieren, Selbstbewusst über Erfolge sprechen, und viele mehr.

ONCAMPUS, www.oncampus.de, ist eine Plattform für **Uni-Angebote und Alltags-Kurse**, eine 100%ige Tochter der Technischen Hochschule Lübeck, vieles gibt es kostenlos. Bildung sollte Spaß machen ist das Credo dieses Angebots. Es gibt auch MOOCs, das steht für „Massive open online courses“, das sind Online-Kurse von Universitäten, die für alle offen und kostenlos sind.

Lesen und Lernen mit der Onleihe: <https://onleihe.net>
Wenn Sie Mitglied in einer Bücherei sind und diese an der **Onleihe** teilnimmt, können Sie bequem am Handy/Tablet etc. unterschiedliche Medien (Zeitungen, Zeitschriften, Bücher, Filme, Weiterbildungskurse – je nach Teilnahme Ihrer Bücherei und dem genutzten Endgerät.) kostenlos

ausleihen. Sie benötigen dazu lediglich die Nutzerdaten Ihres Bibliotheksausweises und ggf. eine Adobe-ID.

Mehr Infos dazu in Ihrer Bücherei oder:

https://cms.onleihe.de/divibib-customer/common/pics/Onleihe_ganz_einfach.pdf

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 Konfliktlagen befinden. **Telefon 0800 4040020** rund um die Uhr, kostenfrei, anonym. Online Beratung als Chat- oder Mailberatung möglich:

www.geburt-vertraulich.de

Schwangeren-Konflikt-Beratung AWO: www.awo-ostholstein.de

Beratung nach §§2 und 5 Schwangerschaftskonfliktgesetz: **Telefonische Terminvereinbarung 04521-702115.** Schwangerenberatung-eutin@awo-sh.de.

Die Beratung ist kostenlos und erfolgt auf Wunsch auch anonym.

Beratungsstelle für Frauen und Schwangere,

Sozialdienst Katholischer Frauen (offen für alle Konfessionen),

vertraulich, kostenlos, Beratung nach §2 Schwangerschaftskonfliktgesetz,

Termine nach Absprache, **Beratungsstelle Eutin Telefon 04521-78108,** Mo

bis Do 9-12 Uhr. Weiteres Angebot: Beratung und Hilfe für Frauen mit und

ohne Kind in unterschiedlichen Lebenssituationen, Themen z.B.

Schwangerschaft, Geburt, Elternschaft, Verhütung, Partnerschaftsprobleme.

Mail info@skf-eutin.de, weitere Infos www.skf-eutin.de.

Schwangerschaftsberatung online ist auch möglich:

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schwangerschaftsberatung>

Schwangerenberatung und Schwangerschaftskonfliktberatung

beim **Frauennotruf** in Neustadt in Holstein, **Telefon 04561-9197**,

www.frauennotruf-oh.de, Mail neustadt@frauennotruf-oh.de

für Frauen, Paare, Familien, rund um das Thema Schwangerschaft, Beratung nach §§ 2 und 5 Schwangerschaftskonfliktgesetz

Schwangerenkonfliktberatung, Soziale Dienste, Kreis Ostholstein

telefonisch 04521-788314 d.meyer@kreis-oh.de.

Beratung nach §§ 2 und 5 Schwangerenkonfliktgesetz

Kostenübernahme Verhütungsmittel

telefonisch 04521-702115 oder 04521-78108. Angebot für Frauen und Männer, die Sozialleistungen beziehen, zur Kostenübernahme von ärztlich verschriebenen Verhütungsmitteln/Sterilisation.

WICHTIG: Zuerst muss bei einer Schwangerenberatungsstelle ein Antrag gestellt werden.

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 Ostholstein tätigen Hebammen finden Sie unter:

https://www.kreis-oh.de/Soziales-Familie-Gesundheit/Familien-und-Frauen/Wegweiser-Familien-in-Ostholstein/index.php?&object=tx,2454.18440&ModID=9&TxID=2454.18139.1&sfkat=1&sfplz=1&sfort=1&kat=2454.28&kuo=1&call=0&bn=0&sfname=0&k_sub=0&TypSel=251.24&La=1

Eine gemeinsame Seite des Landes und des Hebammenverbandes SH finden sie unter www.hebammensuche-sh.de

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

Das **HILFETELEFON** ist unter der kostenlosen Nummer **08000 116 016** 24 Stunden täglich, 365 Tage im Jahr erreichbar, vertraulich und anonym, Beratung kann in 17 Sprachen erfolgen.

Sofort-Chat 12 bis 20 Uhr nur auf Deutsch, ohne Anmeldung:

www.hilfetelefon.de. Mailberatung per Nutzeranmeldung

Im akuten Fall rufen Sie die **Polizei** mit der **110**, die Nummer ist auch erreichbar, wenn kein Guthaben mehr auf der Handkarte ist.

Frauenhaus Ostholstein, Unterkunft und Zuflucht, sowie Beratung und Unterstützung bei häuslicher Gewalt. Die Beratung erfolgt kostenlos, anonym, vertraulich: **telefonisch 04521-8264410**, 24 Stunden täglich. Per Mail webmaster@fh-oh.de.

Frauenberatung und Notruf Ostholstein e.V.

Beratung von Frauen und Mädchen ab 14 Jahren bei körperlicher, seelischer, sexueller Gewalterfahrung aktuell und/oder in der Kindheit. Stalking, Gewalt in Partnerschaft oder Familie (Häusliche Gewalt), sexuelle Belästigung z.B. am Arbeitsplatz, der Schule oder am Telefon, spezifische Folgestörungen z.B. Ängste oder Ess-Störungen, Belastungssituationen z.B. Trennung/Scheidung. www.frauenberatung-oh.de

- **Eutin: Telefon 04521-73043**, eutin@frauennotruf-oh.de
Montag und Mittwoch bis Freitag von 9-12 Uhr, Dienstag von 15-18 Uhr
- **Neustadt in Holstein: Telefon 04561-9197**
neustadt@frauennotruf-oh.de Montag-Mittwoch 10-12 Uhr, Donnerstag 16-18 Uhr

Außerhalb der Bürozeiten ist ein Anrufbeantworter geschaltet, der mehrmals täglich an den jeweiligen Bürotagen abgehört wird. Die Beratung erfolgt kostenlos, vertraulich, auf Wunsch anonym

Internetberatung für Mädchen und Frauen bei www.gewaltlos.de
rund um die Uhr, anonym und kostenlos,
Angebote: Gruppenchat, Einzelchat, E-Mailberatung, Blog

text us ist eine sichere, unauffällige, anonyme, kostenlose Kontaktmöglichkeit für von Gewalt betroffene Mädchen oder Frauen oder deren Angehörige, z.B. bei psychischer oder körperlicher Gewalt, Stalking, Mobbing, auch in sozialen Netzwerken, Mail- oder Chatberatung, www.lfsh.de/textus

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530
Bundesweit, kostenlos, anonym. Mo, Mi, Fr 9 bis 14 Uhr, Di und Do 15 bis 20 Uhr

Onlineberatung für Jugendliche: www.save-me-online.de

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

Hilfetelefon für von Gewalt betroffene Männer
www.maennerhilfetelefon.de: Beratung für Männer, die in der Kindheit, auf der Straße, in Institutionen, in der Partnerschaft Gewalt erleb(t)en. Angebot für Betroffene, Angehörige und Fachpersonal. Kostenlose und anonyme Rufnummer 0800 123 99 00. Mo-Do 9 bis 13 und 16 bis 20 Uhr, Fr 9 bis 15 Uhr. Per Mail beratung@maennerhilfetelefon.de,

Hilfsangebote dazu in S-H unter www.maennerberatung-sh.de

Beratung/Hilfe für gewaltausübende Menschen
telefonisch unter 0162-1398443, täglich von 7 bis 20 Uhr
www.staerker-als-gewalt.de

Zusätzlich **Bundes-Hotline für "Tatgeneigte"** unter **0800 7022240**, montags bis freitags 9 bis 18 Uhr.

Survival Kit für Männer unter Druck in der Corona-Krise:

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

MEIN THEMA FINDE ICH HIER NICHT.

Umfangreiche Informationen zu regionalen und lokalen Beratungs- und Unterstützungsangeboten gibt es im **Beratungswegweiser für Familien in Ostholstein**. <https://www.kreis-oh.de/index.php?object=tx,2454.18442&ModID=6&FID=2454.853.1>

Und: Ihre Gleichstellungsbeauftragte vor Ort berät Sie gerne persönlich per Telefon oder Email.

DIE GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTEN

des Kreises, der Städte, Ämter und Gemeinden in Ostholstein arbeiten in einem Netzwerk zusammen, dem "Arbeitskreis der kommunalen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Ostholstein" (AK-GBOH). Hier planen wir gemeinsame Aktivitäten und bringen Themen an die Öffentlichkeit, die zur Verwirklichung des Grundrechts der Gleichberechtigung von Frau und Mann beitragen. Weitere Informationen dazu finden sie im Internet unter www.kreis-oh.de/gleichstellungsbeauftragte.

Sollten sich weitergehende Fragen ergeben, nehmen Sie Kontakt zu ihrer kommunalen Gleichstellungsbeauftragten auf, besuchen Sie die Sprechstunden oder vereinbaren Sie einen Beratungstermin.

Eine **Liste aller Gleichstellungsbeauftragten** im Kreis Ostholstein finden Sie hier: www.kreis-oh.de/Soziales-Familie-Gesundheit/Familien-und-Frauen/Gleichstellungsbeauftragte/index.php?La=1&object=tx,2454.15958.1&kat=&kuo=2&sub=0

WIR SETZEN UNS FÜR SIE EIN!



Impressum:

Text: Tanja Gorodiski, Gleichstellungsbeauftragte Stadt Bad Schwartau

Layout: Natalia von Levezow, Gleichstellungsbeauftragte Stadt Neustadt in Holstein

Herausgeberinnen:

Arbeitskreis der haupt- und ehrenamtlichen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Ostholstein
c/o Kreis Ostholstein – Gleichstellungsbeauftragte, Lübecker Str. 41, 23701 Eutin, Tel.: 04521-788430

www.kreis-oh.de/gleichstellungsbeauftragte.

Stand: November 2020