

Pressemitteilung, 30.3.2020

Caritasverband
Mainz e.V.



Beratungs- und Jugendhilfezentrum St. Nikolaus

<https://www.caritas-mainz.de/hilfe-amp-beratung/kinder-jugend-familie-amp-partnerschaft/kinder-jugend-und-familie>

Ansprechpartner: Dipl.Psych. Ulrich Gerth (Leitung): 0160 8837796, u.gerth@caritas-mz.de

Familien- und Jugendberatung am Telefon

Offene Telefonsprechstunden der Caritas

Das Familienleben hat sich in Coronazeiten sehr verändert. Die Kinder sind den ganzen Tag zuhause und müssen beaufsichtigt werden. Häufig ist das Büro ins Wohnzimmer eingezogen und PC und Telefon müssen bedient werden. Oder die Kleinen sind längere Zeit auf sich alleine gestellt und Mütter und Väter haben Angst, sich im Job oder auf dem Weg dahin anzustecken. Dazu kommen finanzielle Sorgen und Angst vor der Zukunft. Und viele fragen sich, wie man mit Kindern über die Bedrohung sprechen kann, ohne sie noch mehr zu verängstigen.

Auch wenn man sich in anderen Zeiten mehr Nähe und gemeinsame Zeit gewünscht hat, bringt das enge Zusammenleben viele Belastungen mit sich. Ausgleichsmöglichkeiten wie Sport oder außerfamiliäre Kontakte fehlen, was gerade für Jugendliche ein großes Problem ist. Und wenn sich das Klima aufheizt, brechen Konflikte auf – oder jeder daddelt an seinem Gerät, um den anderen nicht ins Gehege zu kommen.

Erziehungs- und Familienberater raten dazu, die Zeit zu Hause neu zu strukturieren und gemeinsam Absprachen zu treffen: Was sind gemeinsame Zeiten, wann hat jeder ungestörte Zeit für sich selbst, welche Pflichten und Aufgaben müssen wann erledigt werden? Spannungen und emotionaler Stress lassen sich im Alltag nicht vermeiden, aber man kann Neues ausprobieren und gute Erfahrungen miteinander machen. Wichtig dabei ist gegenseitige Verständnis, denn nicht alles was nervt, ist böse gemeint.

Aber jede Situation ist anders und mit allgemeinen Ratschlägen ist es häufig nicht getan. Deshalb hat das Beratungs- und Jugendhilfezentrum St. Nikolaus (Caritasverband Mainz) Telefonsprechstunden eingerichtet. Hier bekommt man ohne vorherige Anmeldung Hilfe von erfahrenen Fachkräften und kann bei Bedarf weitere Telefontermine vereinbaren, auch als Telefonkonferenz für Paare und Familien. Dies ist möglich, weil die gesamte Beratungsarbeit des Zentrums derzeit auf Telefonkontakte umgestellt ist.

Erziehungs-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung

- Montags von 15:00 Uhr bis 17:00,
- Donnerstags von 9:00 bis 11:00 Uhr

Telefon: 06131 90746-0

We-care-mainz

Hilfe, um wieder in Schule, Ausbildung oder Arbeit zu kommen.
Für junge Menschen zwischen 15 und 25 Jahren,
die bisher nicht vom Hilfesystem der Stadt Mainz erreicht werden.

- Montags bis Freitags: 14:00 bis 17:00 Uhr
- Telefon: 06131 90746-23

