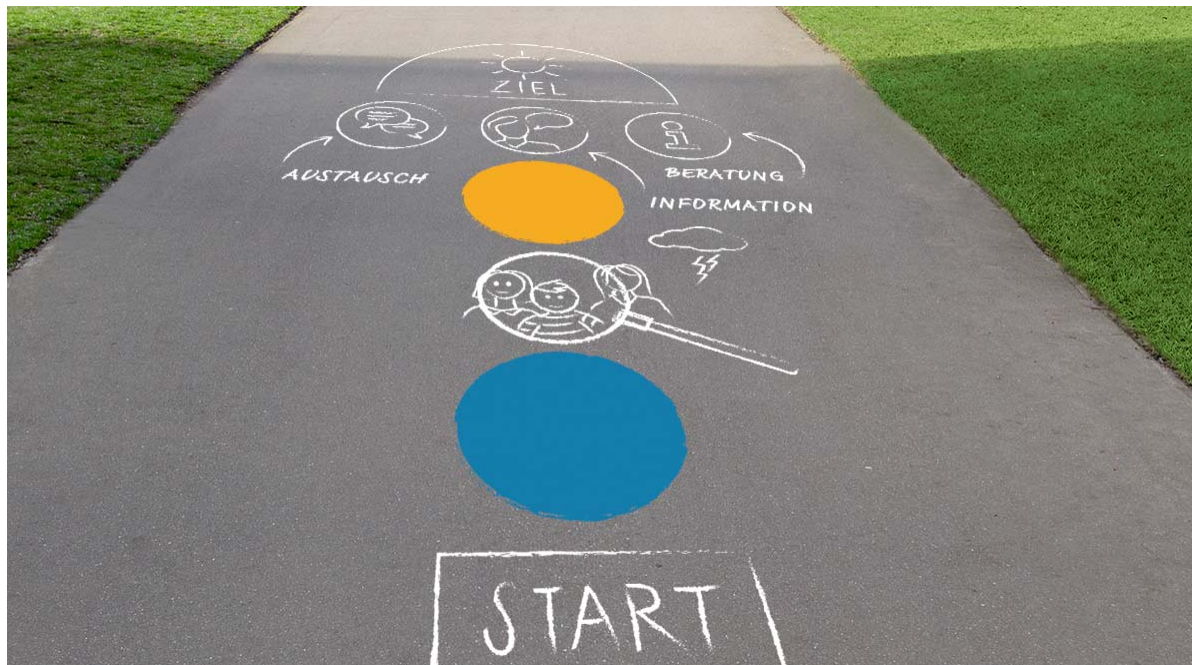


[View this email in your browser](#)

A: aufklaren

Expertise & Netzwerk für Kinder psychisch erkrankter Eltern



: Wetterbericht N° 5

24. April 2020

Liebe Leserinnen und Leser,

heute erreicht Sie bereits Ausgabe N° 5 unseres Wetterberichts.

Im vorherigen Wetterbericht haben wir Ihnen unsere neue Homepage www.aufklaren-hamburg.de vorgestellt, die seither unser digitales Angebot um wertvolle Inhalte erweitert. Für Ihre positive Resonanz darauf, sagen wir vielen Dank! Diejenigen unter Ihnen, die unsere Website noch nicht kennen, erwartet eine Plattform mit umfangreichen Hilfe- und Unterstützungsangeboten zum Thema 'Kinder psychisch erkrankter Eltern'.

Ausgabe N° 5 unseres Newsletters heißt für viele von uns auch: fünf Wochen neue Hilfe- und Arbeitsstrukturen. Für viele von Ihnen hat sich ein neuer Alltag eingestellt, an den Sie sich gut gewöhnen konnten. Für andere ist "Alltag" ein Fremdwort und die Sehnsucht nach alten Strukturen groß.

Wir können Ihnen nur Mut machen, weiter durchzuhalten und hoffen, Ihnen mit unserem Angebot für Ihren Arbeitsalltag neue Impulse zu geben.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen und freuen uns auf Ihre Anregungen.

Bleiben Sie weiterhin gesund,
Ihr A: aufklaren-Team
ein Projekt von DER PARITÄTISCHE





Corona-Krisentelefon des UKE

Das Universitätsklinikum Eppendorf hat eine Hotline eingerichtet, an die sich Menschen wenden können, die aufgrund der Corona-Krise psychisch belastet und in seelische Not geraten sind. Das Krisentelefon ist ab sofort unter der Telefon-Nr.: 040-7410-53210 montags bis freitags von 9:00-12:00 Uhr erreichbar. In Fällen, in denen eine Abklärung darüber erfolgen muss, ob eine psychische Erkrankung vorliegt, werden die Anrufenden auf das Portal der Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung Hamburg zur Vermittlung eines Sprechstundentermins verwiesen: www.116117.de



Sozialraumangebote des Margaretenhorts in Süderelbe, Harburg und Wilhelmsburg

Das Angebot umfasst:

Beratung für Familien auf Türkisch und Deutsch | Elternlots*innen Heimfeld | Familienkinderkrankenschwester | Familienlots*innen Heimfeld & Phoenixviertel | Hebammen-Sprechstunde | Margaretenhort UNS - Süderelbe | Netzwerk Frühe Hilfen Harburg | Sozialberatung Wilhelmsburg & Rothenburgsort | Treffpunkthaus Heimfeld.

Alle Ansprechpartner*innen und Telefonnummern finden Sie [hier](#).

Sozialraumangebote von der Vereinigung Pestalozzi in Altona, Finkenwerder, Billstedt, Meiendorf/Oldenfelde

Das Angebot umfasst:

Sprechzeiten | psychosoziale Beratung | Chorgruppe | Entspannungsübungen
| Familiencafé | Hilfe bei Anträgen | Frauengruppen | Männerberatung |
Infos aus den Stadtteilen - per Telefon, Chat und Video

Hier geht es zu den Angeboten [in Altona](#), [in Finkenwerder](#), in [Meiendorf/Oldenfelde](#) und in [Billstedt](#).

KISS-Selbsthilfe-App

Die Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS) haben eine App entwickelt, die es mit ihren vielfältigen Funktionen in Zeiten von Corona-Kontaktsperrungen möglich macht, weiter das Beratungs- und Informationsangebot von KISS zu nutzen sowie den Kontakt in Selbsthilfegruppen zu halten. Hier kann die App direkt heruntergeladen werden: www.kiss-hh.de/app.html

Newsletter-Aktion ‚Familienzeit gesund gestalten - Elterninfos in der Corona-Krise‘

[Eine Allianz von Verbänden der Kindergesundheit](#), zu der u.a. die Deutsche Gesellschaft für Kinderschutz in der Medizin und die Universität

Witten/Herdecke gehören, startet unter der Überschrift ‚Familienzeit gesund gestalten - Elterninfos in der Corona-Krise‘ eine Newsletter-Reihe. Den Newsletter erhalten interessierte Eltern zweimal pro Woche per E-Mail, und zwar jeweils dienstags und freitags. Um den Newsletter zu erhalten, bedarf es einer kurzen E-Mail an info@echt-dabei.de mit dem Betreff „Newsletter Familienzeit“. Sobald in allen Bundesländern die KiTas und Schulen wieder geöffnet sind, endet der Versand. Weitere Infos zum Newsletter lesen Sie [hier](#).

Hakuna Matata - Das Mut-Mach-Lied in der Quarantäne

Der Hamburger Chor [Musicalive](#) bleibt zu Hause. Dass auch von zu Hause musiziert werden kann, haben die Chormitglieder*innen jetzt bewiesen. Mit dem Mut-Mach-Lied Hakuna-Matata aus König der Löwen, geben sie den Zuhörer*innen reichlich Energie und einen Ohrwurm, um diese turbulenten Zeiten zu überstehen. Den Song gibt es [hier](#) zum Anhören.



Das Goldene A:

... verleihen wir in dieser Woche an das Team der Jugend- und Familienhilfe der auxiliar gGmbH der Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll

Für eine Stunde am Tag einfach mal durchatmen
„Danke, dass meine Tochter mal eine Stunde am Tag außer Haus, bei Ihnen

sein kann. Es geht nicht nur um die Hausaufgaben, sondern auch darum, mal zwischendurch durchzuatmen oder mal eine Stunde für sich zu haben, das ist schon solch ein Geschenk und richtig toll!“, das berichtet die dankbare und psychisch sehr belastete Mutter der zehnjährigen Pia (Name von Redaktion geändert), die von der Jugend- und Familienhilfe der gemeinnützigen auxiliar GmbH der Stiftung Freundeskreis Ochsenzoll betreut wird.

Eine belastende Situation - für jedes Familienmitglied

Viele Eltern berichten, sie seien mit ihrer Kraft und ihren Nerven am Ende - nach dieser langen Zeit ohne Kita und Schule. [Weiterlesen](#)



: Infos an die Redaktion

Haben Sie Infos oder Anregungen an die Redaktion?

Eigene Angebote bei Ihrem Träger? Nützliche (seriöse) Links und Materialien? Es gibt Geschichten vom Gelingen, Kooperationen oder echte Highlights zu erzählen? Wir freuen uns, Ihre Beiträge in einem der nächsten Newsletter veröffentlichen zu können. Schreiben Sie uns eine E-Mail an:

newsletter@aufklaren-hamburg.de

Den Wetterbericht abonnieren

[Abonnieren](#) Sie unseren Newsletter Wetterbericht und leiten Sie ihn gern an andere interessierte Kolleg*innen weiter. So unterstützen Sie unser Netzwerk!



Copyright © 2020

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V., Alle Rechte vorbehalten.

: Impressum

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.

Wandsbeker Chaussee 8

22089 Hamburg

www.paritaet-hamburg.de

Vereinsregister Hamburg VR 4281, Steuer-Nr. 17/413/00717

V.i.S.d.P.: Kristin Alheit (Geschäftsführende Vorständin)

[Datenschutzerklärung auf unserer Website](#)

: Redaktion

Juliane Tausch | Hanna Berster

newsletter@aufklaren-hamburg.de

www.aufklaren-hamburg.de

: Grafik & Design

www.giraffentoast.de

: Mailingadresse

Der PARITÄTISCHE Wohlfahrtsverband Hamburg e.V.

Hamburg, Deutschland

Wandsbeker Chaussee 8

Hamburg 22089

Germany

[Add us to your address book](#)

Möchten Sie Ihre Einstellungen verwalten?

Sie können [Ihre Präferenzen updaten](#) oder sich [aus der Liste austragen](#).

