

## ***Stress-Telefon für Familien und Jugendliche***

### **Beratungsangebot der Psychologischen Beratungsstelle der Caritas**

Die Gesundheitskrise und die Kontakteinschränkungen haben die Alltagsabläufe verändert: die Kinder gehen nicht mehr in die Kita und nicht mehr in die Schule. Eltern und junge Erwachsene mussten sich auf Kurzarbeit oder den Wegfall der Arbeit einstellen. Verständlich deshalb, dass viele Familien Existenzsorgen und gesundheitliche Ängste haben.

Hinzu kommt oft die Enge im Miteinander zuhause, verbunden mit dem Verbot, sich mit anderen draußen zu treffen. Diese Umstellungen machen Stress und kosten viel Kraft.

Ein Gespräch mit einem neutralen Berater / einer Beraterin kann entlastend sein, kann helfen, individuelle Möglichkeiten zu einem guten Umgang zu finden.

**Eltern, Jugendliche und junge Erwachsene** können – *auch anonym* – anrufen oder per E-Mail Kontakt aufnehmen.

**Sie erreichen die Beratungsstelle unter: 07761 5698-32**

**oder per E-Mail: [psych.beratungsstelle@caritas-hochrhein.de](mailto:psych.beratungsstelle@caritas-hochrhein.de)**