



## Telefonberatung für Alleinerziehende in Zeiten von Corona

Familie, Haushalt, Beruf, Finanzen, Homeoffice, Existenzängste, Homeschooling, Kinderbetreuung inklusive Bepflegung und dabei nicht die Nerven verlieren ... ! Mehrfachbelastungen, die vor allem für Alleinerziehende eine große Herausforderung darstellen.

Die Sorgen sind groß, die Frage „Wie schaffe ich das?“ drängt sich immer häufiger auf:

- Wie beschäftige und unterstütze ich meine Kinder?
- Wie bleibe ich selbst bei Kräften und verliere nicht die Nerven?
- Welche wirksamen Möglichkeiten gibt es, um gut durch den Tag, durch diesen Wahnsinn zu kommen?

Verantwortung und Entscheidungen müssen oft alleine getragen werden und ein Austausch mit anderen ist nur schwer möglich.

Wir sind weiter für Sie da und können Sie telefonisch kurzfristig zu Erziehungsfragen, Sorgen und Belastungen beraten.

**Sie erreichen uns unter 0203/3 01 98 60  
von Mo.-Do. 8 - 16 Uhr und Fr. 8 - 15 Uhr.**

Die Beratung ist kostenlos und wir unterliegen der Schweigepflicht.

**Bleiben Sie gesund!**