



„Offensive Psychische Gesundheit“ der Bundesregierung

Ob am Arbeitsplatz, in Schule, Ausbildung oder Privatleben – der Alltag ist oft stressig. Belastungen können zu Überlastung und dauerhafter Erschöpfung führen. Deshalb hat das Bundesministerium für Arbeit und Soziales die „Offensive Psychische Gesundheit“ gestartet – gemeinsam mit dem Bundesgesundheitsministerium, dem Bundesfamilienministerium und mehr als 50 Partnerinnen und Partnern. Mit der Offensive wollen wir psychische Belastungen offener ansprechen, Betroffene auf Präventionsangebote aufmerksam machen und besser unterstützen: www.offensive-psychische-gesundheit.de

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unterstützt in kleinen und größeren Krisen mit folgenden Angeboten:

Eltern, Kinder und Jugendliche

... mit vielfältigen Beratungsangeboten

Manchmal entwickeln sich aus kleinen Sorgen ernste Krisen, manchmal fehlt einfach nur eine Gesprächspartnerin oder ein Gesprächspartner: Wir lassen Menschen auch in schwierigen Zeiten nicht alleine und zeigen Wege in die Hilfestrukturen auf – über mehrere Beratungsangebote, an die sich betroffene Menschen anonym und kostenfrei wenden können:

Eltern, Kinder und Jugendliche

- **Nummer gegen Kummer** (mit rund 430.000 Euro pro Jahr, 225.000 Euro zusätzlich in 2020) Kinder- und Jugendtelefon: **116111**, Elterntelefon: **0800-111 0 550**, Onlineberatung per Chat oder Mail unter www.nummergegenkummer.de

Jugendliche und Eltern

- **bke-Online-Beratung** (bis Ende 2020 mit rund 228.000 Euro)
www.bke-beratung.de

Jugendliche

- **JugendNotmail** (bis April 2023 Mittel in Höhe von mehr als einer Million Euro).
www.jugendnotmail.de





Mütter, Väter, pflegende Angehörige

... mit dem Pflgetelefon

Unser Pflgetelefon ist ein bundesweites Angebot für Ratsuchende rund um das Thema Pflege.

Das Pflgetelefon

- richtet sich an Pflegebedürftige, pflegende Angehörige, Dienstleister im Pflegesektor sowie die Arbeitgeber und das Umfeld von pflegenden Angehörigen.
- bietet fachliche Informationen zu allen Leistungen, auf die Betroffene Anspruch haben, hat eine Lotsenfunktion und leistet Beratung und Hilfestellung – insbesondere auch für Angehörige, die sich in der Pflegesituation überfordert fühlen und sich in einer Krise befinden.
- ist von Montag bis Donnerstag zwischen 9 und 18 Uhr unter der Rufnummer **030 20179131** und per E-Mail an **info@wege-zur-pflege.de** zu erreichen.

Die Beratungsgespräche sind anonym und vertraulich. Weitere wichtige Informationen rund um das Thema Pflege finden Sie zudem auf dem Serviceportal www.wege-zur-pflege.de.



... mit Kuren in den Einrichtungen des Müttergenesungswerks

Kinder erziehen, für die Familie da sein, den Haushalt managen, im Beruf engagiert sein, einen Angehörigen pflegen – all das kann viel Energie kosten. Kommt noch zusätzlicher Stress hinzu, gelangen manche Menschen an ihre Grenzen. Kuren können dabei helfen, sie aufzufangen und ihre Gesundheit stärken.

- 50.000 Mütter und Väter nehmen jährlich eine Kur in den Einrichtungen des MGW in Anspruch.
- Mit 6 Millionen Euro fördern wir jährlich Baumaßnahmen in Einrichtungen des MGW.

www.muettergenesungswerk.de





Familien

... mit der Bundesstiftung Frühe Hilfen

Frühe Hilfen sind Angebote für (werdende) Eltern und Familien mit kleinen Kindern bis drei Jahren in schwierigen Situationen. Sie sind freiwillig, kostenlos und einfach zu erhalten. Damit alle Kinder die gleichen Chancen haben, sich gesund zu entwickeln.

- Fachkräfte wie etwa Familienhebammen und Familienkinderkrankenschwestern arbeiten in Netzwerken vor Ort Hand in Hand, um Eltern und Kleinkinder zu unterstützen.
- Mit 51 Millionen Euro jährlich fördern wir die Frühen Hilfen dauerhaft.

www.fruehehilfen.de
www.elternsein.info

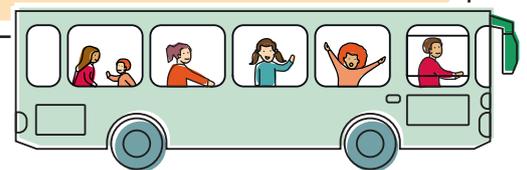


...mit der Familienerholung

Ein gelungener Familienurlaub mit schönen gemeinsamen Erlebnissen hält Familien zusammen – gerade auch Familien, die besonderen Belastungen ausgesetzt sind.

- Die Angebote der bundesweit rund 90 Familienferienstätten richten sich insbesondere an alleinerziehende Mütter oder Väter, kinderreiche Familien, Familien mit kleinem Einkommen oder mit pflegebedürftigen Angehörigen.
- In den Ferien bieten die Familienferienstätten Kinderbetreuung, Bildungsangebote und verschiedene Freizeitaktivitäten an.
- Wir fördern Bau- und Sanierungsmaßnahmen in den Familienferienstätten sowie innovative Projekte mit 1,8 Millionen Euro jährlich.

www.urlaub-mit-der-familie.de



Jung & Alt

... mit Mehrgenerationenhäusern

Soziale Kontakte sind wichtig für die psychische Gesundheit. Mehrgenerationenhäuser wirken Einsamkeit entgegen und stärken den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Sie sind Begegnungsorte für Jung und Alt und bieten niedrigschwellige und wohnortnahe Angebote, auch für Menschen mit Belastungen.

- Im Bundesprogramm Mehrgenerationenhaus fördern wir aktuell bundesweit 534 Mehrgenerationenhäuser (in 2020 und 2021 jedes Haus mit 40.000 Euro jährlich).

www.mehrgenerationenhaeuser.de





Ältere Menschen

... mit Programmen zur Stärkung der digitalen Kompetenzen und Souveränität

Die Digitalisierung kann für ältere Menschen Gold wert sein – vor allem, wenn es um gesellschaftliche Teilhabe und Selbstbestimmung geht. Gerade in der Corona-Pandemie ermöglichen digitale Angebote sozialen Austausch, und tragen dazu bei, in Kontakt zu bleiben. Umso wichtiger ist es, ältere Menschen in diesen Fragen kompetent zu beraten und zu unterstützen. Genau das tun wir mit dem Projekt „Digitaler Engel“ (Projektträger: Deutschland sicher im Netz e.V. – DsiN.)

Die „Digitalen Engel“, ein geschultes Beraterteam von DsiN, fahren mit ihrem Infomobil direkt zu den Menschen vor Ort und vermitteln in persönlichem Austausch digitale Alltagskompetenzen. Sie stellen digitale Angebote in der Region vor, beantworten Fragen, bauen Ängste ab und zeigen älteren Menschen, wie digitale Anwendungen ihren Alltag bereichern und erleichtern – ob es um das sichere Einkaufen im Netz geht oder um das Chatten mit den Enkelinnen und Enkeln.

- Förderperiode 2019–2022, Fördersumme jährlich ca. 250.000 Euro (insgesamt: rund 1 Million Euro)

www.digitaler-engel.org



... mit Programmen gegen soziale Isolation und Einsamkeit im Alter

Mit zunehmendem Alter wird das soziale Netz meistens kleiner. Das kann zu Einsamkeit und Isolation führen. Um solchen Tendenzen entgegenzuwirken, fördern wir zwei Programme, die Unterstützung bieten:

- Das Modellprogramm „Stärkung der Teilhabe Älterer – Wege aus der Einsamkeit und sozialen Isolation im Alter“ (ab Oktober 2020, aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds mit 5 Millionen Euro in 28 Projekten)
- Das Projekt „Miteinander – Füreinander; Kontakt und Gemeinschaft im Alter“ des Malteser Hilfsdienstes (seit Juli 2020, mit 7 Millionen Euro).





Pflegende Kinder und Jugendliche

... mit der Pausentaste

Wer anderen hilft, braucht manchmal selber Hilfe. Pausentaste ist ein Angebot für Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familie kümmern – zum Beispiel, weil der Bruder eine Behinderung hat oder die Mutter eine schwere Krankheit.

- Unsere Initiative möchte diesen Jugendlichen zeigen: Wir unterstützen Euch, Ihr seid nicht allein! Denn in Deutschland leben Tausende junge Menschen, die sich um Mutter, Großvater oder Bruder kümmern.
- Die Pausentaste soll ihnen helfen, Pausen einzulegen, zu reflektieren und Hilfsangebote wahrzunehmen oder über die eigene Situation zu sprechen, auch anonym.
- Wir realisieren das Projekt mit jährlich rund 500.000 Euro.

www.pausentaste.de und als telefonische Beratung über das Kinder- und Jugendtelefon der „Nummer gegen Kummer“ unter der Nummer **116 111**.

LSBTIQ

... mit dem Regenbogenportal

Comingout als schwul, lesbisch oder trans*, als LSBTIQ eine Familie gründen, Ausgrenzung in der Szene – im Regenbogenportal finden lesbische, schwule, bisexuelle, trans- und intergeschlechtliche und queere Menschen, ihre Angehörigen sowie Fachkräfte vielfältige Informationen, Anlaufstellen für Beratung und Vernetzungsangebote.

- Wir realisieren das Portal mit jährlich rund 240.00 Euro.

www.regenbogenportal.de



Partner der „Offensive Psychische Gesundheit“ der Bundesregierung

