

Liebe Bürgerinnen und Bürger,  
in diesen ungewöhnlichen Zeiten ist es hilfreich, sich mit seinen Sorgen und Nöten an Stellen zu wenden, bei denen man schnell und unbürokratisch Hilfe und Unterstützung zu den unterschiedlichsten Fragestellungen bekommen kann.  
Daher haben wir im Folgenden einige Angebote für Sie aufgelistet.

## 1. Allgemeine Beratung für Menschen in Krisen

### **Nummer gegen Kummer**

Kostenfreie und anonyme Beratung (Rat, Hilfe, Trost und Unterstützung)

<https://www.nummergegenkummer.de>

Online, Internet und E-Mail-Beratung über die Internetseite

Für **Kinder und Jugendliche** Tel.: **116111** (ohne Vorwahl)

(Mo. bis Sa.: 14:00 - 20:00 Uhr)

Für **Eltern, Großeltern und andere Erziehende** Tel.: **0800/1110550**

(Mo. bis Fr.: 09:00 - 11:00 Uhr und Di. bis Do.: 17:00 Uhr - 19:00 Uhr)

### **Telefonseelsorge**

Telefon-, Mail- und Chatberatung der katholischen und evangelischen Kirche

<https://www.telefonseelsorge.de/>

Tel.: **0800/111-0-111**, **0800/111 0 222** (kostenfrei, täglich, rund um die Uhr)

### **Caritasverband Mainz, Caritaszentren St. Antonius und St. Elisabeth Bingen**

Hilfen für Menschen in Notlagen, Beratung und Unterstützung in Krisenzeiten

<https://www.caritas-mainz.de/>

Hilfetelefon: **06721/9715-7000** (Mo. bis Do.: 10:00 - 12:00 Uhr)

### **Diakonisches Werk Rheinhessen**

Beratungsangebot für Menschen mit Gesprächsbedarf im Zusammenhang mit der Corona-Krise

<https://www.diakonie-mainz-bingen.de>

Telefonberatung Tel.: **06131/37444103** (Mo. bis Fr.: 10:00 - 12:00 Uhr)

#### **Beratungszentrum Ingelheim:**

Telefonberatung Tel.: **06132/78940** (Mo. bis Fr.: 10:00 - 12:00 Uhr)

#### **Gemeinschaftshaus i-Punkt Ingelheim:**

Telefonberatung Tel.: **06132/3931** (Mo. bis Do.: 14:00 - 16:00 Uhr und Fr.: 10:00 - 12:00 Uhr)

#### **Beratungszentrum Oppenheim:**

Telefonberatung Tel.: **06133/5789911** (Mo. bis Fr.: 10:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr)

### **Malteser im Bistum Mainz**

Beratung in der Corona-Zeit. Telefonbesuche für Menschen, die alleine Zuhause sein müssen.

<https://www.malteser-mainz.de/malteser-im-bistum-mainz/corona-hilfsangebote.html>

Telefonberatung Tel.: **06131/2858603**, E-Mail: [telefonbesuch.mainz@malteser.org](mailto:telefonbesuch.mainz@malteser.org)

### **Treff im Stift Bingen - Zentrum der Generationen und Kulturen**

Vermittlung nachbarschaftlichen Telefonkontakt für Menschen, die sich über ein Gespräch freuen oder ein Gespräch anbieten möchten in Zusammenarbeit mit der Binger Ehrenamtsbörse

<https://www.treff-im-stift.de/kontakt-in-coronakrise>

Tel.: 06721/9121519 oder 06721/ 9843049, E-Mail: [a.nichell-karsch@st-martin-bingen.de](mailto:a.nichell-karsch@st-martin-bingen.de)

## **2. Pädagogische Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern**

### **Schulsozialarbeit im Landkreis Mainz-Bingen**

Hilfen für Schülerinnen und Schüler sowie deren Eltern

<https://www.mainz-bingen.de/>

Kontaktdaten unter:

[Themen und Abteilungen](#); [Bildung und Schulen](#) oder auch auf der [Homepage der jeweiligen Schule](#).

Die Kolleginnen und Kollegen der **Schulsozialarbeit** des Landkreises Mainz-Bingen stehen zur telefonischen Beratung zur Verfügung.

### **Pädagogisches Landesinstitut Rheinland-Pfalz**

Informationen für Schulen, Lehrkräfte und Eltern zum Thema:

Schulschließungen und Lernen zu Hause

<https://www.pl.bildung-rp.de/>

Verlinkung zum Bildungsserver unter <https://www.bildung-rp.de>

### **Deutscher Kinderschutzbund Mainz**

Beratung für Familien, Paare und Einzelpersonen

<https://www.kinderschutzbund-mainz.de/>

**Integrierte Familienberatungsstelle** Tel.: 06136/1314 (mit Anrufbeantworter) oder 06131/614191

(Mo., Di., Do., Fr.: 09:00 - 12:00 Uhr und Mi.: 09:00 Uhr - 15:00 Uhr)

**Telefonprechstunde für Kinder-und Jugendliche** Tel.: 06131/614191

(täglich von 15:00-17:00 Uhr)

### **Evangelische Psychologische Beratungsstelle (epb)**

Beratung für Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien

<https://www.erziehungsberatung-mz-bi.de/>

Telefonberatung Tel.: 06133/572130

(Terminabsprache zu Sekretariatszeiten: Mo. bis Do. 08:30 -15:30 Uhr und Fr.: 08:30 Uhr -14:00 Uhr)

### **Caritasverband - Beratungs- und Jugendhilfzentrum St. Nikolaus**

Familien- und Jugendberatung (Erziehungs-, Ehe-, Familie- und Lebensberatung)

Offene Telefonsprechstunde **allgemein** Tel.: [06131/907460](tel:06131907460)

(Mo.: 15:00 - 17:00 Uhr und Do.: 09:00 Uhr - 11:00 Uhr)

Offene Telefonsprechstunde **junge Menschen zwischen 15 und 25 Jahren** Tel.: [06131/9074623](tel:061319074623)

(Mo. bis Fr.: 14:00 - 17:00 Uhr)

### **Mädchenhaus Mainz**

Beratung und Hilfen für Mädchen und junge Frauen im Alter von 12 bis 27 Jahren

<https://www.maedchenhaus-mainz.de/>

Mädchen-Beratung Tel.: [06131/613068](tel:06131613068), E-Mail: [maedchenberatung@maedchenhaus-mainz.de](mailto:maedchenberatung@maedchenhaus-mainz.de)

Onlineberatung: <https://www.onlineberatung-maedchenhaus-mainz.de/>

(Montag bis Freitag 10:00- 18:00 Uhr)

### **Reling Nieder-Olm**

Die Psychosoziale Lebens- und Suchtberatungsstelle Reling in Nieder-Olm bietet für Einwohner (Jugendliche und Erwachsene) der Verbandsgemeinde Nieder-Olm eine telefonische Beratung an

<https://www.beratungsstelle-reling.de>

Terminvereinbarung Tel.: [06136/ 922280](tel:06136922280) (Mo. bis Do.: 09:00 - 12:00 Uhr)

oder E-Mail: [reling@vg-nieder-olm.de](mailto:reling@vg-nieder-olm.de)

### **VAMV-Landesverband**

Beratung für Alleinerziehende Mütter und Väter zu Fragen rund um die Themen Corona, Trennung und Scheidung, Kinderbetreuung

<https://www.onlineberatung.vamv-rlp.de>

Telefonberatung Tel.: [0176/69745374](tel:017669745374) (Mo., Mi. und Fr.: 10:00 - 11:00 Uhr)

E-Mail: [info@vamv-rlp.de](mailto:info@vamv-rlp.de)

### **Nationales Zentrum Frühe Hilfen**

Informationen und Hilfsangebote für Schwangere und Eltern mit Kindern bis drei Jahre

<https://www.elternsein.info/beratung-anonym/anonym-kostenlos/corona-zeiten-beratung-jetzt-fuer-eltern/>

Hotline: [0800/1110550](tel:08001110550) (kostenfrei, Mo., Mi., Fr.: 09:00 - 17:00 Uhr und Di., Do.: 09:00 - 19:00 Uhr)

### **Bke - Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.**

Jugendberatung und Elternberatung

<https://www.bke-beratung.de>

Mail-Beratung, Einzel-Chat und Gruppen-Chat für

**Jugendliche** unter <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

**Eltern** unter <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Registrierung täglich 08:00 - 22:00 Uhr über die Internetseite

### **Suchtberatung für Jugendliche**

Suchtberatungsangebot des Blauen Kreuzes

<http://www.bluprevent.de>

Onlineberatung über einen Chat in der [blu:app](#)

(Mo. bis Fr.: 16:00 - 17:00 Uhr)

### **Förderverein Soziale Arbeit Bingen e.V.**

Vertrauliche Gespräche für Kinder und Jugendliche. Beratung für Erwachsene und Eltern

<https://www.fsa-bingen.de>

#### **Jugendhaus Bingen:**

für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Eltern Telefon oder per WhatsApp: **0173/8211838**

E-Mail: [jugendhaus@fsa-bingen.de](mailto:jugendhaus@fsa-bingen.de)

#### **Jugendtreff Bingen-Büdesheim:**

für Kinder und Jugendliche, Telefon oder per WhatsApp: **0173/8212260**

#### **Stadtteiltreff Bingen-Büdesheim:**

für Erwachsene und Eltern Tel.: **0173/ 8214951**, E-Mail: [stadtteiltreff@fsa-bingen.de](mailto:stadtteiltreff@fsa-bingen.de)

## **3. Beratungsangebote im Zusammenhang mit Gewalt / Gewalterfahrungen**

### **Opferschutz Rheinland-Pfalz**

Hilfen für Betroffene bei häuslicher Gewalt, Misshandlung

<https://opferschutz.rlp.de/de/spezielle-hilfeangebote/haeusliche-gewalt-misshandlung/>

### **WEISSER RING**

Hilfen für Opfer von Kriminalität, häuslicher Gewalt

<https://weisser-ring.de/corona>

Opfertelefon: **116006** (kostenfrei, täglich, von 07:00 - 22:00 Uhr)

### **Fachberatungsstelle bei Gewalt in engen sozialen Beziehungen**

Hilfen für betroffene Frauen

<https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/organisation/fachberatungsstelle-bei-gewalt-in-engen-sozialen-beziehungen-mainz.html>

Tel.: **06131/79292**, E-Mail: [kontakt@frauenhaus-mainz.de](mailto:kontakt@frauenhaus-mainz.de)

### **Hilfeportal sexueller Missbrauch**

Hilfen für Opfer von sexueller Gewalt, Missbrauch

<https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html>

Tel.: **0800/2255530** (kostenfrei und anonym)

### **Gewalt gegen Frauen - Hilfetelefon**

Hilfen für betroffene Frauen

<https://www.hilfetelefon.de/gewalt-gegen-frauen.html>

Tel.: 08000/116016 (kostenfrei, täglich, rund um die Uhr, auch in 18 Fremdsprachen)

Onlineberatung: <https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/online-beratung.html>

Chat- oder E-Mailberatung nach Registrierung

### **Frauennotruf Mainz**

Beratung für Frauen und Mädchen (ab 14 Jahren), die sexualisierte Gewalt erleben/erfahren haben

<https://www.frauennotruf-mainz.de/>

Kostenlose und anonyme Beratung

Tel.: 06131/221213 (Mo.: 13:00 - 16:00 Uhr, Mi.: 17:00 - 19:00 Uhr, Do.: 09:00 - 12:00 Uhr)

E-Mail: [info@frauennotruf-mainz.de](mailto:info@frauennotruf-mainz.de)

Onlineberatung: <https://www.onlineberatung-frauennotruf-mainz.de/>

### **Sozialdienst Katholischer Frauen in Mainz**

Hilfen für Frauen mit Gewalterfahrungen in engen sozialen Beziehungen

<http://www.skf-mainz.de/Index-Dateien/haeuslicheGewalt.htm>

Notfallnummer Tel.: 06131/279292 (Mo. bis Fr.: 09:00 - 15:00 Uhr)

E-Mail [kontakt@frauenhaus-mainz.de](mailto:kontakt@frauenhaus-mainz.de)

**Beratung in der Schwangerschaft** Tel.: 06131/233895 (Mo. bis Fr.: 09:00 - 14:00 Uhr)

## **4. Beratung für Menschen mit psychischen Erkrankungen**

### **Sozialpsychiatrischer Dienst**

Hilfen für psychisch erkrankte Menschen und Suchterkrankte sowie deren Angehörige

<https://www.mainz-bingen.de/>

Kontaktdaten unter:

[Themen und Abteilungen; Gesundheit und Hygiene](#)

Die Kolleginnen und Kollegen des **Sozialpsychiatrischen Dienstes** des Landkreises Mainz-Bingen stehen zur telefonischen Beratung zur Verfügung.

### **Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.**

Gesundheitstelefon 06131/206930

Hilfen für Menschen mit Depressionen

<https://www.lzg-rlp.de/de/seelische-gesundheit.html>

### **Rettungs-Ring**

Online-Angebot für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder in Krisen

<https://rettungs-ring.de/>

### **Deutsche Depressionshilfe**

Hilfen für Menschen mit Depressionen

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/corona>

Info-Telefon Depression: 0800/3344533

(Mo., Di., Do.: 13:00 - 17:00 Uhr und Mi., Fr.: 08:30 - 12:30 Uhr)

Online Programm „ifightdepression“

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool>

### **„Du bist wichtig“**

Hilfen für Menschen mit Depressionen

<https://www.du-bist-wichtig.com/>

Online-Selbsthilfegruppe, auf der sich Menschen mit Depression ortsungebunden austauschen können, Übersicht von Selbsthilfegruppen in Deutschland

### **Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universität Mainz**

Telemedizinische Erstgespräche, onlinebasiertes Selbsthilfeprogramm, etc.

<https://www.unimedizin-mainz.de/psychosomatik/startseite/startseite.html>

Terminvereinbarung und weitere Informationen:

Tel.: 06131/17-7381, E-Mail: [sekretariate-pt@unimedizin-mainz.de](mailto:sekretariate-pt@unimedizin-mainz.de)

### **Psychiatrische Institutsambulanz der gps Mainz**

Zusatzangebot für Menschen in psychischen Krisen

<https://www.gps-rps.de/standorte/mainz>

Krisen-Telefon: 06131 7896-27 (Mo. bis Fr.: 13:00 - 16:00 Uhr)

### **Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen**

Hilfen für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder in Krisen

<https://www.bdp-verband.de/aktuelles/2020/corona/bdp-corona-hotline.html>

Coronahotline: Tel.: 0800/7772244 (täglich von 08:00 - 20:00 Uhr)

### **Kassenärztliche Vereinigung Rheinland-Pfalz**

Hilfen für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder in Krisen, Facharzt- und Psychotherapeutenfinder

<https://www.kv-rlp.de/patienten/>

Terminservicestelle, Tel.: 116117 (ohne Vorwahl, rund um die Uhr)

Hotline zur Telefonsprechstunde Psychotherapie (Ausnahme in der aktuellen Situation):

Tel.: 06131 326326

Hotline Fiberambulanz Tel.: 0800/9900400

### **Landespsychotherapeutenkammer Rheinland-Pfalz**

Hilfen für Menschen mit psychischen Erkrankungen oder in Krisen

Psychotherapeutische Angebote, Sonderregelungen aktuelle Informationen

<https://www.lpk-rlp.de/news/detail/artikel/coronavirus-durchfuehrung-von-psychotherapie-und-neuropsychologischer-therapie-erleichtert.html>

Psychotherapeutenfinder

[https://www.lpk-rlp.de/no\\_cache/psychotherapeutensuche.html](https://www.lpk-rlp.de/no_cache/psychotherapeutensuche.html)

## 5. Beratung für Menschen mit Behinderungen

### **Zoar - Evangelisches Diakoniewerk**

Beratung und Hilfen für Menschen mit Beeinträchtigung, ihre Angehörigen, Betreuer und die zuständigen Fachbehörden

<https://www.zoar.de/> -> Corona-Hotline

Corona-Hotline Tel.: **0800/9600900** (kostenfrei Mo. bis Fr.: 08:00 - 18:00 Uhr)

E-Mail: [Corona-Hotline@zoar.de](mailto:Corona-Hotline@zoar.de)

### **Zentrum für selbstbestimmtes Leben Mainz (ZSL)**

Beratung bei Fragen und Problemen von Erwachsenen mit Behinderungen.

<https://www.zsl-mainz.de>

ZSL Hotline Tel.: **0157/ 34441934** (Mo. bis Fr.: 09:00 - 16:00 Uhr)

## 6. Beratung für ältere Menschen oder für Menschen in der Pflege

### **Silbernetz**

Telefon für Ältere zum Reden

<https://www.silbernetz.org/>

Tel.: **0800/470890** (bundesweit täglich von 08:00 - 22:00 Uhr)

### **Pflegekammer Rheinland-Pfalz**

Hilfe bei Ausfall einer 24h-Pflegekraft, Registrierung als Pflegekraft, Qualifizierung

24 Stunden Hotline **06131/3273850**

<http://corona.pflegekammer-rlp.de/startseite.html> oder

[Corona@pflegekammer-rlp.de](mailto:Corona@pflegekammer-rlp.de)

### **Wir Pflegen e.V. - Selbsthilfeorganisation für pflegende Angehörige**

Hilfen für pflegende Angehörige

<https://www.wir-pflegen.net/>

Online-Selbsthilfe „in.kontakt“ für pflegende Angehörige

<https://www.wir-pflegen.net/addons/online-selbsthilfe/in-kontakt-app-fuer-pflegende-angehoerige>

**Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.**

Gesundheitstelefon 06131/206930

Hilfen für (pflegende) Angehörige Demenzerkrankter

<https://www.lzg-rlp.de/de/demenz.html>

(Niedrigschwellige) Betreuungsangebote

## 7. Allgemeine Angebote, Einkaufshilfen und verschiedene Dienstleistungen für den Landkreis Mainz-Bingen

**Hilfsangebote für alle Verbandsgemeinden (Übersicht)**

<https://www.mainz-bingen.de/de/aktuelles/Hilfsangebote.php>

**Nachbarschaftshilfe**

Kontaktmöglichkeiten, ehrenamtliche Einkaufshilfen

<https://nebenan.de/>

**Nachbarschaftshilfe Rheinlandpfalz**

Verschiedene Dienstleistungen (z.B. Einkaufsdienst, Kinderbetreuung oder digitale Nachhilfe)

<https://nh-rlp.de/> oder Tel.: 0151/62828167

**Deutsches Rotes Kreuz (DRK) Bingen**

Einkaufsservice für Menschen in Quarantäne

Tel.: 06721/994660 (Mo. bis Do.: 09:00 - 12:00 Uhr)

## 8. Allgemeine Angebote, Einkaufshilfen und verschiedene Dienstleistungen für Mainz

**Stadtteilbezogene Angebote für Mainz (Übersicht)**

<https://www.mainz.de/verwaltung-und-politik/buergerservice-online/nachbarschaftshilfen-coronavirus.php>

**Malteser Mainz**

Kostenloser! Einkaufsdienst und Haustiere ausführen für Senioren und Menschen mit Vorerkrankungen

<https://www.malteser-mainz.de/dienste-und-angebote/corona-hilfsangebote.html>

Tel. Anmeldung Mo. - Fr.: 09:00 bis 12:00 Uhr unter Tel.: 06131/2858610 oder

E-Mail: [einkaufshilfe.mainz@malteser.org](mailto:einkaufshilfe.mainz@malteser.org)



### **Die Alltagsbegleiter Mainz**

Verschiedene Dienstleistungen

<https://www.diealltagsbegleiter.de/unsere-standorte/mainz/>

Tel.: 06131/6334320, E-Mail: [kontakt@diealltagsbegleiter-mz.de](mailto:kontakt@diealltagsbegleiter-mz.de)

### **Mainzer Stadtmission**

Alltagsunterstützung (Gespräche, Einkäufe)

<https://www.stadtmission-mainz.de/>

Kontakt über Ute Drevermann: ([ute.drevermann@mainzer-stadtmission.de](mailto:ute.drevermann@mainzer-stadtmission.de))

### **Mainzer Einkaufshilfe**

Einkäufe, Vermittlung von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern

<https://dcjg.de/einkaufshilfe/>

Tel.: 0178/2825607

### **Mainz gebracht**

Lieferdienste für lokale Einzelhändler und Kunden

<https://www.mainz-citymanagement.de/aktionen-projekte.html>

### **Nachbarschaftshilfe**

Kontaktmöglichkeiten, ehrenamtliche Einkaufshilfen

<https://nebenan.de/>

### **Nachbarschaftshilfe Rheinlandpfalz**

Verschiedene Dienstleistungen (z.B. Einkaufsdienst, Kinderbetreuung oder digitale Nachhilfe)

<https://nh-rlp.de/>

Tel.: 0151/62828167

### **Mainz hilft**

Verschiedene Dienstleistungen

<https://mainz-hilft.flixite.de/>