

## PRESSEMITTEILUNG

### Gleichstellungsbeauftragte machen auf Hilfsangebote aufmerksam

**Itzehoe – 26.3.2020** Die Landesarbeitsgemeinschaft (LAG) der kommunalen hauptamtlichen Gleichstellungsbeauftragten Schleswig-Holsteins macht auf die herausfordernde Situation aufmerksam, die das Corona Virus und die Isolation mit sich bringen und verweist auf diverse Notfalltelefonnummern, welche in Krisenzeiten Hilfe leisten. Wenn der zwischenmenschliche Kontakt fehlt ist nicht nur Solidarität gefragt, sondern auch Rücksicht und Verständnis. Nicht immer sind die familiären Umstände so stabil, dass eine Krise wie diese bewältigt werden kann.

#### Isolation durch Corona

In Zeiten der Digitalisierung und Schnelllebigkeit ist es ungewohnt, zu Hause zu sein. Mindestens genauso ungewohnt ist es, soziale Kontakte zu meiden und isoliert darauf zu warten, dass die Zeiten wieder besser werden. „Diese Ausnahmesituation betrifft uns alle,“ so Natalie Nobitz, Gleichstellungsbeauftragte des Kreises Steinburg, „und die Folgen können vielschichtig sein: Von Langeweile, Unausgeglichenheit bis hin zur Depression.“ Zusätzlich zu diesen Herausforderungen kann es auch vermehrt zu psychischen Belastungen kommen, da die Anspannung innerhalb der Familie aufgrund der räumlichen Nähe wächst. Kinder, Home-Office und Partnerschaft unter einen Hut zu bekommen ist im Alltag schon schwierig genug. Wenn dann auch noch Routine und gewohnte Sozialkontakte fehlen, ist der Lagerkoller nicht weit.

#### Hilfetelefone

Wenn Sie Hilfe benötigen, nicht mehr weiterwissen oder sich über Ihre Situation austauschen wollen, wenden Sie sich an folgende Nummern oder an die Online-Beratungsangebote:

[www.gleichstellung-sh.de](http://www.gleichstellung-sh.de)

#### Geschäftsstelle

- Birgit Pfennig**  
Geschäftsführerin  
Walkerdamm 1  
24103 Kiel  
Tel.: 0431 30034721  
[geschaeftsstelle@gleichstellung-sh.de](mailto:geschaeftsstelle@gleichstellung-sh.de)

#### Sprecherinnengremium

- Yvonne Deerberg**  
Stadt Preetz  
Bahnhofstraße 24  
24211 Preetz  
Tel.: 04342 303-276  
[gleichstellung@preetz.de](mailto:gleichstellung@preetz.de)
- Tinka Juliane Frahm**  
Kreis Pinneberg  
Kurt-Wagener-Straße 11  
25337 Elmshorn  
Tel.: 04121 4502-1021  
[t.frahm@kreis-pinneberg.de](mailto:t.frahm@kreis-pinneberg.de)
- Silvia Kempe-Waedt**  
Kreis Rendsburg-Eckernförde  
Kaiserstr. 8  
24768 Rendsburg  
Tel.: 04331 202-400  
[silvia.kempe-waedt@kreis-rd.de](mailto:silvia.kempe-waedt@kreis-rd.de)
- Natalie Nobitz**  
Kreis Steinburg  
Viktoriastraße 16/18  
25524 Itzehoe  
Tel.: 04821/69373  
[nobitz@steinburg.de](mailto:nobitz@steinburg.de)
- Helene Saibel**  
Amt Horst-Herzhorn  
Elmshorner Str. 27  
25358 Horst (Holstein)  
Tel.: 04216-392813  
[gleichstellung@amt-horst-herzhorn.de](mailto:gleichstellung@amt-horst-herzhorn.de)
- Kirsten Schöttler-Martin**  
Amt Nordsee-Treene  
Schulweg 19  
25866 Mildstedt  
Tel.: 0 48 41/9 92-2 33  
[k.schoettler-martin@amt-nordsee-treene.de](mailto:k.schoettler-martin@amt-nordsee-treene.de)
- Wiebke Tischler**  
Amt Kellinghusen  
Hauptstraße 14  
25548 Kellinghusen  
Tel.: 04822 39333  
[wiebke.tischler@amt-kellinghusen.de](mailto:wiebke.tischler@amt-kellinghusen.de)

<p><i>Gewalt gegen Frauen</i> 0800 0116 016 Rund um die Uhr, oder im Sofort-Chat <a href="http://www.hilfetelefon.de">www.hilfetelefon.de</a></p>	<p><i>Müttertelefon</i> 0800 333 2 111 20 bis 22 Uhr</p>	<p><i>Elterntelefon</i> 0800 111 0550 Mo.-Fr.: 9 bis 11 Uhr Di. &amp; Do.: 17 bis 19 Uhr</p>
<p><i>Sucht &amp; Drogen Hotline</i> 01805 313031 (kostenpflichtig) Rund um die Uhr</p>	<p><i>Telefonseelsorge</i> 0800 111 0 111 oder 116 123 Rund um die Uhr, oder in der Chat-Beratung <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a></p>	<p><i>Nummer gegen Kummer: Für Kinder und Jugendliche</i> 116 111 Mo.-Sa.: 14 bis 20 Uhr <i>Für Eltern</i> 0800 111 0 550 Mo.-Fr.: 9 bis 11 Uhr, Di.-Do. 17 bis 19 Uhr</p>
<p><i>Silbertelefon - Seniorentelefon gegen Einsamkeit</i> 0800 4708090 täglich: 8 bis 22 Uhr</p>	<p><i>Pflegenottelefon</i> 030 2017 9131 Mo.-Do.: 9 bis 18 Uhr</p>	<p><i>Hilfetelefon Schwangere in Not</i> 0800 4040020 Rund um die Uhr, oder als Online-Beratung <a href="http://www.geburt-vertraulich.de">www.geburt-vertraulich.de</a></p>
<p><i>Polizei</i> 110 Rund um die Uhr</p>	<p><i>ProFamilia</i> Bundesweite Online- Beratung <a href="http://www.profamilia.de">www.profamilia.de</a></p>	<p><i>Internetberatung für Mädchen und Frauen</i> <a href="http://www.gewaltlos.de">www.gewaltlos.de</a></p>
<p><i>Bürger*innentelefon Kreis Steinburg</i> 04821-888730 Täglich: 8 bis 16 Uhr</p>	<p><i>Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Steinburg</i> 04821 69276 oder 04821 19 222 Mo.-Do.: 9.30 bis 11.30 Uhr</p>	<p><i>ProFamilia Itzehoe</i> u.a. Konflikt- und Schwangerschaftsberatung 04821 2706 Fachstelle Gewalt und Frauenberatung 04821 8899432 Bitte auf den Anrufbeantworter sprechen</p>

**Pressekontakt:**

**Dr.In Natalie Nobitz**  
Gleichstellungsbeauftragte  
Kreis Steinburg  
Viktoriastraße 16/18  
25524 Itzehoe  
Tel.: 0482169373  
Mail: [nobitz@steinburg.de](mailto:nobitz@steinburg.de)