

Ressourcen für psychische Gesundheit

Webseiten mit qualitativen Informationen über psychische

Gesundheit:

<https://www.psygesundheits.ch/de/>: Informationen zur psychischen Gesundheit, für Erwachsene und Senioren

<https://www.familienwegweiser.ch/stichwort/covid-19/>

<https://www.projuventute.ch/de/appell-corona>

Notruf Pro Juventute: www.147.ch/de/

Hotlines für die Freiburger Bevölkerung

- **Alltag und psychologische Betreuung: 026 552 60 00**, Täglich von 8.00 bis 18.00 Uhr (Samstag und Sonntag: nur psychologische Unterstützung), auch mit Zugang zu einem Notariatsbereitschaftsdienst
- **Gesundheit: 084 026 1700**, Täglich von 8.00 bis 23.00 Uhr (auch mit Zugang zu einem psychologischen Bereitschaftsdienst)

Flyer

- Für die Eltern
- Für die allgemeine Bevölkerung / Erwachsene
- Für die ü65
- «Hallo ich bin Corona» (für Kinder)

Fachstellen im Kanton Freiburg

Für Erwachsene und ältere Menschen

- **FNPG – Freiburger Netzwerk für Psychische Gesundheit**. Eine telefonische Anmeldung der Situation bei der Orientierungsplattform des FNPG **026 305 77 77** (24/24) ist empfohlen. Die Plattform weist einen ambulanten Termin zu, in der Regel am gleichen Tag für Notfälle. Werkzeuge: 08.00-22.00 Uhr. Wochenende und Feiertage: 13.00-18.00 Uhr. <https://www.rfsm.ch/de/>

- **Alzheimer Vereinigung Freiburg** – info.fr@alz.ch / www.alz.ch/fr 026 402 42 42 / nationaler Alzheimer-Telefon: 058 058 8000
- Telefondienst **Pflegende Angehörige Freiburg** (PA-F), info@pa-f.ch, 076 675 78 23 (de & fr) – **Orientierung** zu jeglichen Ressourcen für Angehörige von Menschen mit Schwierigkeiten im Zusammenhang mit somatischer oder psychischer Krankheit (Behinderung, Alter)
- **Orientierung** - <http://liguessante-fr.ch/de/aktuell/coronavirus-wir-sind-fur-sie-da/>
Telefondienst – **Gesundheitsligen des Kantons Freiburg** 026 426 02 70 (Mo-Fr, 08.00-17.00 Uhr), info@liguessante-fr.ch

Diese Liste ist nicht vollständig.

Wenden Sie sich an den **Dienststellen** (privat und amtlich), an denen Sie sich normalerweise wenden und die fast alle (mindestens) Telefondienste anbieten.

- **Ex-pression. KONFLIKTE UND AGGRESSIVITÄT IN DER FAMILIE WÄHREND DES EINGESCHLOSSEN-SEINS DURCH COVID-19.** Sie erreichen uns telefonisch unter Tel. 0848 08 08 08 * (reduzierte Kosten: Fr. 0,04 / min) und per SMS unter Tel. 079 703 36 57. Sie können unsere Ratschläge per E-Mail erhalten, indem Sie uns an folgender Adresse schreiben: info@ex-pression.ch

Für Kinder, Jugendliche und Ihre Eltern

- **FNPG – Freiburger Netzwerk für Psychische Gesundheit.** Eine telefonische Anmeldung der Situation bei der Orientierungsplattform des FNPG **026 305 77 77** (24/24) ist empfohlen. Die Plattform weist einen ambulanten Termin zu.
<https://www.rfsm.ch/de/>
- **As'trame - Fribourg** (<https://www.astrame.ch/fribourg.html>): Begleitung von **Kindern, Jugendlichen und Familien**, welche durch Krankheit oder **Trauer** um einen geliebten Menschen betroffen sind. Ab dem 24. März ist unser Team für sie da, jeden Vormittag von 9.00-11.00 Uhr (Montag-Freitag), und Mittwochnachmittag von 14.30-16.30 Uhr unter der Telefonnummer **026 323 29 83**. Wir unterstützen Sie und suchen nach Mitteln um mit dieser Realität zu leben. Unsere Telefonnummer steht für Familien jeden Alters und aller Generationen zur Verfügung. Sie können uns auch eine E-Mail schreiben: astramefribourg@officefamilial.ch
- **Office familial – Mütter- und Väterberatung: Tel. 026 323 12 11.** Um auf all Ihre Fragen zu antworten, haben wir unsere Telefonpräsenz mit unseren MütterberaterInnen verstärkt. Die Öffnungszeiten sehen sie auf unserer Homepage: www.officefamilial.ch. Wenn sie einen Termin vereinbaren, beurteilt die Fachperson mit Ihnen die Notwendigkeit einer Konsultation vor Ort mit Ihrem Kind und hilft Ihnen bei Bedarf die nächste Beratungsstelle zu finden. Sie können uns auch eine E-Mail schreiben: puericulture@officefamilial.ch
- **Family office – Bereitschaftsdienst für Familien / Trennungen: Tel. 026 322 54 77 (8.30-11.30Uhr / 14.00-17.00Uhr, Montag bis Freitag).** *Spannungen in Ihrer Beziehung? Schwierigkeiten in der Familie? Generationenkonflikte? Fragen im*

Zusammenhang mit einer Trennung? Meinungsverschiedenheiten über die Organisation von Kinderbetreuung und Besuchsrecht in dieser Zeit?

- **Verein Familienbegleitung (VFB): Telefonische Sprechstunde.** Der Verein Familienbegleitung unterstützt Familien mit Kindern und Fachleute der frühen Kindheit in ihrer Erziehungsaufgabe (Bei Problemen in der Beziehung wenden sie sich bitte ans Family Office). Über die Sprechstunde hinaus bietet das VFB Follow-up's an (derzeit per WhatsApp, E-Mail, Telefon) und bietet mit seinem Fachwissen je nach Situation Unterstützung an. Während dieser Zeit ist alles **kostenlos**.
Zielgruppe: Eltern und Erwachsene, die sich um **Kinder zwischen 0 und 7 Jahren** kümmern (wenn es große Brüder und Schwestern in einer Familie gibt, sind wir für die ganze Familie da. Da es meines Wissens kein solches Angebot gibt für Eltern von Teenagern können wir bei Bedarf Ausnahmen machen). **Fachkräfte für Kleinkinder** (Pflegefamilien, außerfamiliäre Kinderbetreuung)

Öffnungszeiten :

Französisch: Tel. 026 321 48 70 Montag, Dienstag, Mittwoch, Freitag von 8Uhr bis 11Uhr30. Montag : 13Uhr30 bis 15Uhr30	Deutsch: Tel. 026 322 86 33 Dienstag, Mittwoch, Freitag von 8Uhr bis 11Uhr30
Für andere Sprachen wird das Telefon weitergeleitet an eine kompetente Person.	

- **Die regionalen Schuldienste** (Logopädie, Psychologie, Psychomotorik) sind immer noch erreichbar, <https://www.fr.ch/de/eksd/bildung-und-schulen/obligatorische-schule/logopaedie-psychologie-und-psychomotorik>

Diese Liste ist nicht vollständig.

Wenden Sie sich an den **Dienststellen** (privat und amtlich) an denen Sie sich normalerweise wenden und die fast alle (mindestens) Telefondienste anbieten.

Gewalt in Paarbeziehungen

Bei Gefahr oder im Bedarfsfall, ohne zu zögern folgende Kompetenzressourcen kontaktieren:

- **die Polizei**, unter der 117. Sie rückt auch weiterhin in allen Fällen aus, kümmert sich um die Opfer und verhängt die notwendigen Massnahmen gegen die Tatpersonen.
- **das Frauenhaus Freiburg.** Es ist immer noch per Telefon erreichbar und garantiert eine Notunterbringung, die den sanitären Anforderungen entspricht, auch für erkrankte Frauen und ihre Kinder: 026 322 22 02, aber auch per Mail info@sf-lavi.ch oder – wenn die Tatperson immer in der Nähe ist – per SMS/WhatsApp 077 489 78 22.

Erreichbarkeit: Montags bis Freitags von 9.00 bis 12.00 Uhr, von 14.00 bis 17.30 Uhr und von 19.30 bis 7.00 Uhr, am Wochenende von 11.00 bis 17.00 Uhr und von 19.30 bis 7.00 Uhr.

Auf Facebook (<https://www.facebook.com/SolFemmes>) finden Frauen Informationen sowie Tipps, wie sie eine Flucht vorbereiten, wo sie Hilfe finden, oder wie sie ihre eigenen Möglichkeiten steigern können.

Als Nachbarin oder Nachbar sollten Sie niemals zögern, die Polizei anzurufen, wenn Sie jemand um Hilfe bittet oder Ihnen eine Situation kritisch vorkommt, zumal derzeit alle Menschen zuhause sein sollten. Als Bürgerin und Bürger ist es Ihre Pflicht, Personen in Gefahr zu helfen.

Weitere nützliche Adressen:

- **Opferberatungsstelle für Kinder und Männer:** Beratung per Telefon, Montags bis Freitags, 8.30 bis 11.00 Uhr, 026 305 15 80, oder per Mail an lavi-ohg@fr.ch.
- **Ex-expression, Hilfe für gewaltausübende Personen:** Beratung per Telefon unter: 0848 08 08 08* (Niedertarif: Fr. 0.04/Min.), per SMS an: 079 703 36 57, oder per Mail an: info@ex-expression.ch. Die gesamte Betreuung und alle Gespräche erfolgen derzeit je nach Möglichkeit per Videositzung oder per Telefon. Die Pflichtgespräche mit den Täterinnen und Tätern werden ebenfalls weitergeführt. In Absprache mit dem Frauenhaus und dem Opfer (sofern dieses zuhause bleibt) ruft Ex-expression die Täterin/den Täter regelmässig für ein Gespräch an.
- **Paar- und Familienberatung:** Mediation (Unterstützung, Zuhören, Beratung) für Paare mit Schwierigkeiten, per Telefon 026 322 54 77, oder per Videokonferenz (Montags bis Freitags, 8.30 bis 11.30 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr).
- **Jugendamt:** Beratung per Telefon, Montags bis Freitags, 8.30 bis 11.30 Uhr und 14.00 bis 16.30 Uhr, 026 305 15 30.
- Für die Feststellung von Schlägen und Verletzungen, sowie für medizinische Notfälle ist die **Notaufnahme des HFR** aufzusuchen.
- Die (Zivil-, Straf-, Friedens-) **Gerichte** kümmern sich weiterhin um die dringenden Massnahmen, dazu gehört auch die Gewalt in Paarbeziehungen. Für Massnahmen des Personenschutzes (Wegweisungsmassnahmen, Recht auf Zuweisung der gemeinsamen Wohnung) wenden Sie sich ans Bezirkszivilgericht. Für die Kinder- und Erwachsenenschutzmassnahmen ist das Friedensgericht zuständig, für strafrechtliche Fälle die Staatsanwaltschaft.