

## Hilfe in Notlagen

### Wenn alles zu viel wird

Manchmal hält das Leben Stolpersteine bereit: Krankheit, Konflikte oder Gewalt in der Familie, Schulden, Erschöpfung – all das kann Ihren Wiedereinstieg in den Beruf erschweren. Suchen Sie Hilfe und Unterstützung, dann fällt der Weg ins Berufsleben leichter.

- Im Kreis Mettmann gibt es viele spezielle Beratungseinrichtungen. Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich. Einen Überblick über Beratungsstellen finden Sie hier auf dieser Website unter dem Menüpunkt: [Familienberatung](#) [1]
- Die [Gleichstellungsbeauftragte Ihrer Stadt](#) [2] steht Ihnen beratend zur Seite und vermittelt Ihnen bei Bedarf weitere Gespräche mit anderen Stellen.

### Erschöpfung und psychische Belastung

Der Alltag mit Beruf und Familie kann aus vielen Gründen belastend und überfordernd sein. Holen Sie sich Hilfe in akuten Belastungssituationen oder wenn Sie dauerhaft psychisch belastet sind oder unter einer psychischen Erkrankung leiden.

- Wenn Sie gesetzlich versichert sind, haben Sie einen Anspruch auf eine Mutter/Vater-Kind-Kur. Informieren Sie sich beim Müttergenesungswerk und bei Ihrer Krankenkasse.
- Das Sozialpsychiatrische Zentrum (SPZ) in Ihrer Stadt bietet Beratung und Hilfe bei psychischen Erkrankungen.

### Erziehung und Beratung

In vielen schwierigen Situationen in Familien und Beziehungen, bei Erziehungsfragen, Schulproblemen oder im Fall einer Trennung, können ein Blick von außen und eine Beratung helfen.

- Bei Problemen, Sorgen und Nöten rund um Erziehung und Betreuung ist das [Jugendamt](#) [3] die erste Anlaufstelle.
- Hier gibt es eine psychologische Beratungsstelle, an die sie sich bei schwierigen Beziehungs- und Lebensfragen wenden können.
- Die schulpsychologische Beratungsstelle hilft bei allen Fragen rund ums Lernen und Schwierigkeiten in der Schule.

### Häusliche Gewalt

Sollten Sie oder Ihre Kinder Gewalt erfahren, sollten Sie bedroht oder erpresst werden, holen Sie sich Hilfe.

- Adressen im Kreis Mettmann finden Sie in der Broschüre "Hilfsangebote bei Gewalt gegen Kinder".
- Wenden Sie sich an den Opferschutz der Kreispolizeibehörde.
- Im Frauen- und Kinderschutzhaus des SKFM finden Sie Schutz und Unterstützung.

### Schulden

Wenn Sie den Überblick über Ihre Finanzen verloren haben oder gegen den Schuldenberg nicht mehr ankommen, holen sie sich Unterstützung.

- Die Schuldnerberatung hilft Ihnen beim Kontakt mit Gläubigern oder Pfändungen und unterstützt Sie in der Planung.

## **Sucht**

Es gibt viele unterschiedliche Formen der Sucht. Ist ein Familienmitglied abhängig (alkohol- oder drogenabhängig, spiel- oder onlinesüchtig) oder von einer Essstörung betroffen, betrifft dies die ganze Familie.

- Diakonie, Caritas und Arbeiterwohlfahrt haben eine Suchtberatung.
- Eine Übersicht aller Beratungsstellen (auch online) finden Sie unter [bsuchtberatung.org](http://www.bsuchtberatung.org) [4]

**Weiterführende Informationen finden Sie in der linken Spalte.**

**Konkrete Angebote im Kreis Mettmann finden Sie über den Angebotsfinder rechts.**

**Quell-URL (modified on 12.08.2019, 13:27 Uhr):** <https://www.wiedereinstieg-me.de/node/16>

## **Links**

- [1] <https://www.wiedereinstieg-me.de/beratung-unterstuetzung/familienberatung>
- [2] <https://www.wiedereinstieg-me.de/beratung-unterstuetzung/gleichstellungsbeauftragte>
- [3] <https://www.wiedereinstieg-me.de/beratung-unterstuetzung/jugendamter>
- [4] <http://www.suchtberatung.org>