

Notlagen, Lebenshilfe	Info	Kontakt sowie Anschrift / Webadresse
Kindernotruf	Mobbing am Telefon, Schläge auf dem Schulhof oder zu Hause, keinen Ausweg mehr sehen, weil alles nur noch Sinnlos ist. Die Nummer gegen Kummer hilf. Es wird keiner Verraten, nur geholfen.	www.nummergegenkummer.de
Elternotruf	Ihr Kind verhält sich seltsam? Das Jüngste Schreit und sie wissen nicht mehr, was sie noch tun sollen? Sie haben Angst, dass sie Ihr Kind im falschen Umfeld bewegt? Schauen Sie auf dieser Seite nach dem Elterntelefon. Hier bekommen Sie Hilfe.	www.nummergegenkummer.de Caritas Bingen: Rochusstr. 8 in 55411 Bingen (Tel.: 06721/91770)
Frauenotruf	Fachstelle zum Thema sexualisierte Gewalt: Sollten Sie von einem Mann geschlagen, gegen Ihren Willen zum Sex gezwungen werden oder fürchten Sie um die Sicherheit Ihrer Kinder, dann ist dies der richtige Kontakt. Darüber reden hilft. Garantiert anonym, keiner wird davon erfahren.	www.frauenzentrum-mainz.de (Tel.: 06131/221213)
Männernotruf	Männern fällt es besonders schwer, sich einzugestehen, dass sie hilflos sind. Sei es durch sexuelle Übergriffe oder Geschlagen werden ist es dennoch wichtig für Sie sich professionelle Hilfe zu holen. Das ist der erste Schritt sich selbst zu helfen. Leider konnte ich noch kein Angebot im Raum Mainz-Bingen ausfindig machen. Ich empfehle aber immer die Caritas in Bingen oder online und diskret den Männer Notruf Heidelberg.	Caritas Bingen: Rochusstr. 8 in 55411 Bingen (Tel.: 06721/91770)
	Für erste Hilfe und Ideen zum weiteren Vorgehen:	https://maennernotruf.org (Tel.: 06221/6516767)
Schwangere in Not	Sie sind schwanger und können das niemandem sagen? Anonym und sicher berät Sie www.geburt-vertraulich.de Bitte vergessen Sie nicht im Browserverlauf die website zu löschen, falls es wirklich niemand erfahren soll.	www.geburt-vertraulich.de (Tel.: 0800/40 40 020)
	Schwangerenkonfliktberatung	Caritas Bingen: Rochusstr. 8 in 55411 Bingen (Tel.: 06721/91770)
Hilfe für alleinerziehende Mütter oder Väter	Wie und wo beantragt man Unterhaltsvorschuss? Wer berät in Fragen zum Unterhaltsvorschuss?	Caritas Bingen: Rochusstr. 8 in 55411 Bingen (Tel.: 06721/91770)
	Unterhaltsvorschuss, Erziehungsgeld können Sie beim Jugendamt Mainz-Bingen in Ingelheim beantragen und sich auch beraten lassen:	https://www.jugendaemter.com/jugendamt-mainz-bingen/
Wenn das Geld knapp ist	Kleiderkammer Bacharach: hier bekommt man sehr günstig getragene Kleider und Spielsachen . Die Mitarbeiter*innen achten darauf, dass die Sachen in einem guten Zustand sind.:	https://www.bacharach.de/leben-in-bacharach/soziale-einrichtungen/
	Repaircafé - Elektrogeräte, die nicht mehr funktionieren brauchen manchmal nur eine kleine Reperatur, kostenlos und in netter Atmosphäre: Termine finden Sie unter:	https://www.vgrn.de/kem/termine-repair-cafe/
	Schuldnerberatung /Suchtberatung / Brotkörbe	Caritas Bingen: Rochusstr. 8 in 55411 Bingen (Tel.: 06721/91770)

Endlich mal wieder raus und Leute treffen (auch mit Kindern? Oder pflegebedürftigen Verwandten?): Vereine	Vereine sind die beste Möglichkeit, um sich zu vernetzen, Gleichgesinnte zu finden und Spaß zu haben. Trainer in Sportvereinen helfen gerne, wenn bei Alleinerziehenden die Möglichkeit fehlt, die Kinder zum Training zu fahren oder zum wichtigen Auswärtsspiel. Trauen Sie sich, fragen Sie bei den Vereinen Ihres Ortes nach. Es gibt sehr viele helfende Hände und ich kenne keinen Verein, der sich nicht über neue Mitglieder freut. Übrigens sollte es bei Ihnen am Geld für den Vereinsbeitrag hapern, dann gibt es über die Kreisverwaltung Mainz-Bingen für Vereine die Möglichkeit der Unterstützung. Ich weiß, das ist nicht immer leicht, aber trauen Sie sich. Sie sind es sich und auch den Vereinen wert.	www.vgrn.de/freizeit-kultur/vereine-und-verbaende
Landfrauen Kreis Bingen	Ein großartiges Angebot, dass es Frauen ermöglicht sowohl ihre Interessen im handwerklichen Bereich, also auch bei der Kindererziehung oder in der Politik zu vernetzen.	www.landfrauen-rheinessen.de/verband/kreisverbaende/bingen
Lebenshilfe, ärztliche Versorgung	Jugendscout: er hilft bei Jugendlichen, die sich schwer tun, eine Ausbildung zu finden oder Probleme haben, das Leben zu bewältigen.	Caritas Bingen: Rochusstr. 8 in 55411 Bingen (Tel.: 06721/91770)
	Unterstützung bei Beeinträchtigungen in der Lebensführung. Das meint nicht nur Menschen mit körperlichen Behinderungen sondern auch Menschen, die durch psychische Probleme in der Lebensführung behindert sind.	
	Unterstützung bei der Versorgung von älteren oder pflegebedürftigen Angehörigen: Neben der Caritas gibt es auch Hilfe bei der Bethesda in Bacharach (Tel.: 06743/937278)	www.stiftung-bethesda.de/bethesda-st-martin/behindertenhilfe/gemeindepsychiatrische-zentren/bacharach/
weitere Angebote zur Unterstützung und kostenlosen Beratung finden Sie auf den Seiten unserer Ortsgemeinden unter der Rubrik: soziale Einrichtungen.		www.bacharach.de/leben-in-bacharach/soziale-einrichtungen/
		www.weiler-bei-bingen.de
		www.muenster-sarmsheim.de
		www.trechtingshausen.de
		www.niederheimbach.de
		www.oberheimbach.de
		www.rheindiebach.de
	www.manubach.de	
	www.waldalgesheim.de	
Frauen, die die Selbstständigkeit wagen	Eine Plattform zur Vernetzung und Unterstützung von Unternehmerinnen bietet das DU Netzwerk. Es richtet sich ausdrücklich an Frauen im Landkreis Mainz-Bingen und Bad Kreuznach	www.du-netzwerk.de
Ferien und Nun?	Kinder haben sehr viele Ferien, zu mindest wenn man das gegen die eigenen Urlaubstage aufrechnet. Vielleicht haben Sie nicht einfach so eine Betreuung, die das abfedern kann. Ein großartiges Angebot hat die VG Rhein-Nahe und auch die Stadt Bingen.	https://bingen.feripro.de/
		https://www.vgrn.de/jugend-kids/aktivitaeten-der-jugendpflege/freizeiten-der-jugendpflege-2019/