



Verlieren Sie die Menschen in Ihrer Umgebung nicht aus den Augen!

In der aktuellen Corona-Krise sind Familien vielfach lange und ununterbrochen zusammen, oft beengt und ohne Privatsphäre. Die starken Einschränkungen des öffentlichen Lebens können die Gefahr für häusliche und sexualisierte Gewalt erhöhen. Bitte denken Sie fürsorglich. Soziale Nähe bei physischer Distanz ist wichtig!

Rufen Sie an, wenn Sie sich Sorgen machen. Um Kinder und Jugendliche. Um Nachbarn, Freundinnen und Freunde. Um sich selbst.

Die wichtigsten Hilfeangebote – telefonisch, online, kostenfrei und anonym

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

Tel: 0800 22 55 530

Mo, Mi, Fr 9 – 14 Uhr | Di und Do 15 – 17 Uhr
www.hilfetelefon-missbrauch.de

Save me online

www.save-me-online.de

Online-Beratung für Jugendliche

Hilfeportal Sexueller Missbrauch

www.hilfeportal-missbrauch.de

Beratungsstellen bundesweit finden

berta

**Beratung für Betroffene organisierter
sexualisierter und ritueller Gewalt**

Tel: 0800 30 50 750

Di 16 – 20 Uhr | Fr 9 – 13 Uhr
www.nina-info.de/berta

Hilfetelefon Schwangere in Not

Tel: 0800 40 40 020

Rund um die Uhr | in 18 Sprachen
www.geburt-vertraulich.de

Elternsein Info

www.elternsein.info

Hilfe und Beratung für Schwangere
und Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Tel: 08000 116 016

Rund um die Uhr | In 17 Sprachen
www.hilfetelefon.de

Nummer gegen Kummer

(für Kinder und Jugendliche)

Tel: 116 111

Mo – Sa 14 – 20 Uh
www.nummergegenkummer.de

Elterntelefon

Tel: 0800 111 0550

Mo – Fr 9 – 11 Uhr | Di und Do 17 – 19 Uhr
www.nummergegenkummer.de

Hilfetelefon tatgeneigte Personen

Tel: 0800 70 222 40

www.bevor-was-passiert.de

Medizinische Kinderhotline

Für Angehörige der Heilberufe
bei Verdachtsfällen der Kindesmisshandlung

Tel: 0800 19 210 00

Rund um die Uhr
www.kinderschutzhotline.de

www.ubskm.de