

## Unterstützung auch in dieser schwierigen Situation

### Hilfetelefone / Online-Beratung:

#### **Telefonseelsorge:**

Wenn Sie Probleme haben, können Sie unter den Nummern **0800 111 0 111** und **0800 111 0 222** die Telefonseelsorge erreichen. Diese Beratung ist kostenlos und kann anonym stattfinden.

**Angebot** von Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend  
(<https://www.telefonseelsorge.de/?q=node/9>)

#### **Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“:**

Sie können die Mitarbeiter montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr kostenlos erreichen. Unter der Nummer **0800 22 55 530** erreichen sie diese Mitarbeiter kostenlos.

**Angebot** von Unabhängiger Beauftragter für Fragen des sexuellen Kindesmissbrauchs  
(<https://beauftragter-missbrauch.de/hilfe/hilfetelefon>)

#### **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:**

Wenn sie Hilfe benötigen, dann rufen sie unter der kostenlosen Telefonnummer **08000 116 016** an. Die Mitarbeiterinnen können Sie in 18 verschiedene Sprachen beraten und informieren.

**Angebot** von Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (<https://www.hilfetelefon.de/>)

#### **Hilfetelefon für „Schwangere in Not“:**

Dieses Hilfetelefon erreicht man unter der Nummer **0800 40 40 020**. Dort können sich Schwangere bei qualifizierte Beraterinnen Hilfe holen und sich beraten lassen.

**Angebot** von Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben  
(<https://www.geburt-vertraulich.de/startseite/>)

#### **Online-Beratung für Jugendliche und Eltern:**

Egal um welche Probleme es sich handelt, können sich Jugendliche von 14 bis 21 Jahren sowie Eltern mit Kindern bis zum 21. Lebensjahr an die Bundeskonferenz

<https://www.bke-beratung.de/> für Erziehungsberatung wenden.

**Angebot** von Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V. – Der Fachverband für Erziehungs-, Familien- und Jugendberatung (<https://www.bke-beratung.de/>)

Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

### **Mail-Beratung von pro familia:**

Wenn Sie Fragen rund um Partnerschaft, Sexualität, Familienplanung und Schwangerschaft haben, dann können sie unter [www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) eine kostenlose Online-Beratung bekommen.

**Angebot** von pro familia ([www.profamilia.de](http://www.profamilia.de))

### **Initiative „Stärker als Gewalt“:**

Durch die Situation wegen Corona, sind viele Partnerschaften und Familien belastet. Durch das enge Zusammenleben, kann es zur häuslicher Gewalt kommen. Die "Stärker als Gewalt" stellt auf ihrer Website <https://staerker-als-gewalt.de/> Infoblätter zur Verfügung, die man zum Beispiel im Hausflur oder am Schwarzen Brett anbringen kann.

**Angebot** von Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (<https://staerker-als-gewalt.de/>)

### **Online-Beratungen der Diakonie:**

Über die Website <https://hilfe.diakonie.de> können sich alle Schwangere und Familien Online-Beratungen beraten lassen. Diese Beratungen sind vertraulich und finden in einer Diakonie in ihrer Nähe statt.

**Angebot** der Diakonie (<https://hilfe.diakonie.de>)

### **Online-Beratung der Caritas:**

Der katholische Verband Caritas bietet unter der Website [www.caritas.de](http://www.caritas.de) eine Online-Beratung an. Diese Beratung ist kostenlos und für alle Jugendlichen, jungen Erwachsenen, Frauen, Männer und Paare mit Problemen.

**Angebot** von Caritas ([www.caritas.de](http://www.caritas.de))

### **Muslimisches Seelsorgetelefon:**

Unter der Nummer **030/44 35 09 821** können Sie muslimische Mitarbeiter um Rat bitten. Diese Beratung ist kostenlos und kann anonym stattfinden. Diese Beratungen finden immer in Deutsch und dienstags in Türkisch statt, es kann aber auch nach Absprache Beratungen in Arabisch Urdu, Französisch, Englisch und Bosnisch geben.

**Angebot** von Islamic Relief Deutschland 2020 (<http://www.mutes.de/home.html>)

### **Jüdische Beratungshotline:**

Unter der Nummer **069/94 43 71-63** erreichen sie diese Beratungshotline. Diese Beratungen finden immer montags von 9 Uhr bis 13 Uhr, dienstags von 15 Uhr bis 18 Uhr und mittwochs von 9 Uhr bis 14 Uhr kostenlos statt.

**Angebot** von Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland e.V.

(<https://www.zwst.org/de/we-care/beratungshotlines/>)

**Stand 21.04.2020**

Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar. Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.