



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

In der aktuellen Corona-Krise sind Familien lange und ununterbrochen zusammen, oft beengt und ohne Privatsphäre. Für viele ist das eine schwierige Situation, für Kinder und Frauen steigt das Risiko, in den eigenen vier Wänden misshandelt und missbraucht zu werden. Berichte aus Ländern, die bereits länger Kontaktbeschränkungen haben, zeigen, dass Gewalt in der Familie stark zugenommen hat. Bitte passen Sie aufeinander auf. Melden Sie sich bei Beratungsstellen, wenn Sie den Eindruck haben, dass es Menschen in Ihrer Umgebung nicht gutgeht.

Wir sind für Sie da, wenn Sie sich Sorgen machen.

Um Kinder und Jugendliche. Um Familien, 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](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

### Save me online

[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

Online-Beratung für Jugendliche

### Hilfeportal Sexueller Missbrauch

[www.hilfeportal-missbrauch.de](http://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](http://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](http://www.geburt-vertraulich.de)

### Elternsein Info

[www.elternsein.info](http://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](http://www.hilfetelefon.de)

### Nummer gegen Kummer

(für Kinder und Jugendliche)

Tel: 116 111

Mo–Sa 14–20 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

### Elterntelefon

Tel: 0800 111 0550

Mo–Fr 9–11 Uhr | Di und Do 17–19 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

### Hilfetelefon tatgeneigte Personen

Tel: 0800 70 222 40

[www.bevor-was-passiert.de](http://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](http://www.kinderschutzhotline.de)

[www.ubskm.de](http://www.ubskm.de)