



## Verlieren Sie Ihr Umfeld nicht aus dem Blick!

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, kostenfrei und anonym



### [Hilfetelefon Sexueller Missbrauch](#)

**0800 22 55 530**

Mo, Mi, Fr 9 – 14 Uhr | Di und DO 15 – 17 Uhr

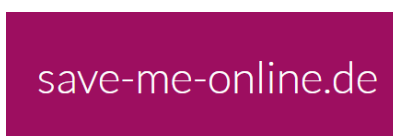


### [berta](#)

Beratung für Betroffene organisierter sexualisierter und ritueller Gewalt

**0800 30 50 750**

Di 16 - 20 Uhr | Fr 9 - 13 Uhr



### [Save me online](#)

Online-Beratung für Jugendliche



### [Hilfeportal Sexueller Missbrauch](#)

Beratungsstellen bundesweit finden



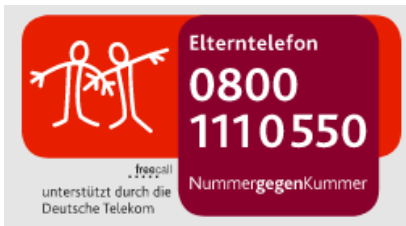
### [Nummer gegen Kummer](#) (für Kinder und Jugendliche)

**116 111**

Mo – Sa 14 - 20 Uhr



Unabhängiger Beauftragter  
für Fragen des sexuellen  
Kindesmissbrauchs



### Elterntelefon

**0800 111 0550**

Mo – Fr 9 – 11 Uhr | Di und DO 17 – 19 Uhr



### Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

**08000 116 016**

Rund um die Uhr | In 17 Sprachen



### Hilfetelefon Schwangere in Not

**0800 40 40 020**

Rund um die Uhr | in 18 Sprachen



### Elternsein Info

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



### Hilfetelefon tatgeneigte Personen

**0800 70 222 40**



### Medizinische Kinderhotline

Für Angehörige der Heilberufe bei Verdachtsfällen der  
Kindesmisshandlung

**0800 19 210 00**

Rund um die Uhr