



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