

Finden Sie Hilfe

www.kein-kind-alleine-lassen.de



www.ubskm.de

Die Corona-Krise ist gerade für Familien schwierig. Alle sind die ganze Zeit zu Hause. Dort ist oft sehr wenig Platz. Es gibt mehr Stress und Streit. Passen Sie deshalb aufeinander auf. Denn Kinder und Frauen sind oft besonders gefährdet.

Melden Sie sich im Notfall bei uns.

Kinder und Jugendliche

Hilfe bei Problemen und Sorgen

 116 111

Montag bis Samstag: 14 – 20 Uhr

Montag, Mittwoch, Donnerstag:
10 – 12 Uhr

www.nummergegenkummer.de

(auch per Chat und Mail erreichbar)

Hilfe: für Jugendliche (Online)

jugend.bke-beratung.de

Jugend-Notmail

www.jugendnotmail.de

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

 **0800 22 55 530**

Mo, Mi, Fr von 9 bis 14 Uhr

Di und Do von 15 bis 20 Uhr

beratung@hilfetelefon-missbrauch.de

www.hilfetelefon-missbrauch.de

Erwachsene

Hilfe für Eltern

 0800 111 0550

Montag bis Freitag: 9 – 17 Uhr

Dienstag und Donnerstag: 17 – 19 Uhr

www.nummergegenkummer.de

Hilfe: Erziehungs-Beratung

eltern.bke-beratung.de

Notfall-Hilfe: Gewalt gegen Frauen

 08000 116 016

Jeden Tag. Zu jeder Uhrzeit.

Wir sprechen sehr viele Sprachen!

www.hilfetelefon.de

Hilfe für Schwangere.

Und für Eltern mit Kindern bis 3 Jahre.

www.elternsein.info



Unabhängiger Beauftragter
für Fragen des sexuellen
Kindesmissbrauchs