

# Hilfe für Familien in der Corona Krise

## Telefonhilfe – (Online-)Adressen



In der häuslichen Isolation fehlen Ausweichmöglichkeiten und Ablenkungen. Gerade in Familien kann die beengte Situation zu mehr Stress und Streit führen. Am schlimmsten ist dies für Menschen, die ohnehin von familiärer Gewalt und Missbrauch betroffen sind. Aber auch nicht betroffene Familien kommen momentan an ihre Grenzen. Es gibt Unterstützung und Hilfe für alle.

### Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

Unter der kostenlosen Telefonnummer 08000 116 016 beraten und informieren Mitarbeiterinnen in 18 Sprachen zu allen Formen von Gewalt.

### Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch"

Unter der Nummer 0800 22 55 530 ist das Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch" montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr bundesweit, kostenfrei und anonym erreichbar.

### Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge ist bundesweit kostenlos erreichbar unter: 0800-111 0 111 und 0800-111 0 222.

### Hilfetelefon Schwangere in Not

Unter 0800 40 40 020 können sich Schwangere Hilfe holen.

### Nummer gegen Kummer

Die Nummer gegen Kummer bietet ein Elterntelefon (0800 111 0550) und ein Kinder- und Jugendtelefon (116 111). Von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr ist die Telefonberatung erreichbar.

### Pflegetelefon

Das Pflegetelefon richtet sich an pflegende Angehörige. Es ist von Montag bis Donnerstag zwischen 9 und 18 Uhr unter der Rufnummer 030 20 179 131 und per E-Mail an [info@wege-zur-pflege.de](mailto:info@wege-zur-pflege.de) zu erreichen.

### Bundesweite Hotlines zum Coronavirus

Kontaktieren Sie ihren Hausarzt oder den ärztlichen Bereitschaftsdienst unter 116117, wenn Sie die Sorge haben, sich mit dem Coronavirus infiziert zu haben. Bitte besuchen Sie **nicht** unangekündigt eine Arztpraxis.

Unabhängige Patientenberatung Deutschland: 0800 011 77 22

Bürgertelefon des Bundesministerium für Gesundheit: 030 346 465 100

Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte - per Fax: 030 340 60 66 07 und per Mail: [info.deaf@bmg.bund.de](mailto:info.deaf@bmg.bund.de) oder [info.gehoerlos@bmg.bund.de](mailto:info.gehoerlos@bmg.bund.de)

### Ehe-, Familien- und Lebenberatung

Adressen von Beratungsstellenvor Ort, links zu Online-Beratung bzw. Online-Paarberatung und Hinweise auf webbasierte Formate wie E-Mail und Chat finden Sie unter: [www.katholische-beratung.de](http://www.katholische-beratung.de)

#### Familienbund der Katholiken. Eine starke Stimme für Familie

Der Familienbund der Katholiken (FDK) ist ein parteipolitisch unabhängiger, konfessioneller Familienverband. Wir vertreten die Interessen aller Familien in Politik, Gesellschaft und Kirche. Wir setzen uns ein für Familienfreundlichkeit, Familiengerechtigkeit und die Förderung von Ehe und Familie. Über Familienpolitische Leistungen wird der FDK demnächst auch in einem Familienpolitischen Grundkurs. Informationen dazu bekommen Sie unter: [info@familienbund-niedersachsen.de](mailto:info@familienbund-niedersachsen.de) oder [info@familienbund-ms.de](mailto:info@familienbund-ms.de)