



## 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.

Bitte passen Sie aufeinander auf.  
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

### Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung

Online Beratung für Jugendliche

**[www.jugend.bke-beratung.de](http://www.jugend.bke-beratung.de)**

Online Beratung für Eltern

**[www.eltern.bke-beratung.de](http://www.eltern.bke-beratung.de)**

### 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)