



Quelle: Familienportal und Psychologische-Coronahilfe.de

Stand 02 / 2021

Krisentelefone & Anlaufstellen in Notlagen

Ganz gleich, ob Sie Probleme mit dem Partner oder im Job haben oder in finanziellen Schwierigkeiten sind - in Notlagen können Sie Hilfe und professionelle Beratung erhalten.

Nummer gegen Kummer

Die [Nummer gegen Kummer](#) ist das **größte telefonische Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern in Deutschland anonym und kostenlos**. Seit 1980 hat der Verein Nummer gegen Kummer e.V. ein Netzwerk geschaffen, in dem bundesweit insgesamt rund 2900 Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen mitarbeiten. Auch rund 150 Jugendliche zwischen 16 und 21 Jahren beraten ehrenamtlich.

Unter diesen Nummern ist die [Nummer gegen Kummer](#) kostenlos erreichbar:

Für Eltern und andere Erwachsene, die sich um Kinder sorgen: 0800 111 0 550

- montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr sowie
- dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr

Für Kinder und Jugendliche: 116 111

- montags - samstags von 14 - 20 Uhr sowie
- montags / mittwochs / donnerstags von 10 - 12 Uhr

Hilfeportal und Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

Über das [bundesweite Hilfeportal](#) finden Sie **Beratungsstellen, Notdienste, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Flüchtlingsberatungsstellen in Ihrer Region**, die Ihre Fragen zu sexuellem Missbrauch beantworten können.

Das [Hilfetelefon Sexueller Missbrauch](#) ist die **bundesweite, kostenfreie und anonyme Anlaufstelle für Menschen, die Entlastung, Beratung und Unterstützung suchen**, die sich um ein Kind sorgen, die einen Verdacht oder ein "komisches Gefühl" haben, die unsicher sind und Fragen zum Thema stellen möchten. Das Hilfetelefon ist unter der Rufnummer **0800 22 55 530** erreichbar.

[Save-me-online.de](#) ist das **Online-Beratungsangebot für Jugendliche** des Hilfetelefons.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Das Hilfetelefon [Gewalt gegen Frauen](#) ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Unter der Rufnummer **08000 116 016** und via Online-Beratung werden **dort Betroffene aller Nationalitäten (17 Sprachen)**, mit und ohne Behinderung – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr unterstützt. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte werden anonym und kostenfrei beraten.

Telefonseelsorge: 116 123 (alle Geschlechter)

Opfer-Telefon des Weissen Rings (7-22 Uhr): 116 006

Haben Sie Angst, selbst gewalttätig zu werden?

<https://www.bevor-was-passiert.de/corona-krisentelefon>

Wenn Sie bemerken, dass Sie selbst Ihre Wut und Aggressionen nur noch schwer kontrollieren können, oder Sie körperliche Übergriffe gegenüber Ihrem Partner/Ihrer Partnerin begangen haben, holen Sie sich umgehend Hilfe:

- **Bundesweite kostenfreie Hotline der Behandlungsinitiative Opferschutz (BIOS-BW) e.V., montags bis freitags 9-18 Uhr: 0800 70 222 40**

Hilfsangebot bei

- Konsum und Verbreitung von kinderpornographischem Material
- Gewalt- und Sexualphantasien
- Neigungen zu sexualisiertem Verhalten
- sexuellen Phantasien mit Kindern
- häuslicher Gewalt

Wir helfen, keine Straftat zu begehen!

Rufen Sie uns an, wenn Sie Angst davor haben, gewalttätig gegen einen Angehörigen zu werden, einen sexuellen Übergriff an einem Kind zu begehen oder eine verbotene Seite mit kinderpornographischem Inhalt zu besuchen. Unser Therapeutenteam ist für Sie da - anonym und kostenlos.

Helfen auch Sie mit und leiten Sie diese Mitteilung an Freunde, Bekannte oder Kolleginnen und Kollegen weiter!

Für Männer, die in Krisensituationen nicht die Beherrschung verlieren möchten (mehrsprachig):

<https://bundesforum-maenner.de/2020/03/25/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck/>

Hilfetelefon Schwangere in Not

Unter der Nummer **0800 40 40 020** können sich Schwangere **rund um die Uhr an die kostenlose** und qualifizierte Erstberatung [Schwangere in Not - anonym und sicher](#) wenden.

Das Hilfetelefon vermittelt auch an Beratungsstellen vor Ort weiter. Die Beratung ist anonym, barrierefrei und wird mehrsprachig angeboten.

Pausentaste

Ein Angebot **für Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familien kümmern.**

Das Projekt [Pausentaste](#) unterstützt junge Pflegende mit gezielter Beratung und Information. Unter der Nummer **116 111** erreichen ratsuchende Kinder und Jugendliche die **Hotline von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr.** Das Beratungsangebot ist kostenlos und auf Wunsch auch anonym. Auch Chat-Beratung ist möglich.

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 zu erreichen. Die telefonischen Beratungsgespräche sind anonym und vertraulich und möchten Angehörigen konkrete Hilfestellung für ihre individuelle Situation bieten.

Telefonseelsorge der Kirchen

Die [Telefonseelsorge](#) ist ein Beratungsangebot der evangelischen und katholischen Kirche. Die Nummer ist **rund um die Uhr unter 0800 111 0 111 und 0800 111 0 222** erreichbar.

... sich die Sorgen einfach mal von der Seele zu reden. Dafür ist die TelefonSeelsorge® da. Einfach anrufen genügt.

Sorgentelefon Oskar vom Bundesverband Kinderhospiz

Unterstützungsangebot **für Familien und Betroffene**, wenn es um die Diagnose einer **unheilbaren Krankheit bei einem Kind geht**, die **Begleitung im akuten Sterbeprozess oder die Trauerbewältigung nach dem Tod eines Kindes.**

Unter der **kostenfreien Nummer 0800 8888 4711** sind **rund um die Uhr** geschulte Beraterinnen und Berater erreichbar. **Das Angebot richtet sich auch an medizinische, pädagogische und psychologische Fachkräfte.**

Soziale Notlagen

Für **Notsituationen in Familien, hinter denen zwischenmenschliche oder psychische Probleme stecken**, bieten auch [Erziehungsberatungsstellen](#).

Finanzielle Notsituationen

Bei finanziellen Schwierigkeiten, Verschuldung oder Überschuldung helfen und unterstützen **Schuldnerberatungsstellen**.

Auch bei drohender Wohnungslosigkeit gibt es Hilfe. Ansprechpartner sind **die Sozialämter und die Agenturen für Arbeit in den einzelnen Bundesländern**.

Polizei-Notruf - 110

Notruf der Polizei und polizeiliche Beratungsstellen stehen zum Teil rund um die Uhr zur Verfügung. In Krisensituationen greift die Polizei ein und unterstützt Betroffene.

Auch **online informiert die polizeiliche Kriminalprävention des Bundes und der Länder** - zum Teil auch in **anderen Sprachen** unter [Polizei-Beratung.de](https://www.polizei-beratung.de).

[Polizei für dich](#) richtet sich speziell an Kinder und Jugendliche.

In akuten Notsituationen und Krisen helfen zudem folgende Einrichtungen:

- [Kinderschutzzentren](#)
- [Kinderschutzhotline](#)
- [Hilfe und Beratung für Eltern von Babys und Kleinkindern](#)
- [Frauenhäuser](#)
- [Frauennotrufe und Frauenberatungsstellen](#)
- [Jugendämter](#)

Weitere Informationen:

- [Website der Initiative "Familien unter Druck"](#)