

## Corona und familiäre Belastungssituationen – Wo finde ich Hilfe?

Die zur Eindämmung der Corona-Pandemie erforderlichen Einschränkungen im Alltag können zu einer sozialen und psychischen Belastungssituation führen. An wen können sich Hilfesuchende wenden? Ob besorgte Kinder und Jugendliche, pflegende Angehörige oder Frauen in Notsituationen: Zeiten der privaten Abschirmung oder Quarantäne können bereits belastete familiäre Situationen leicht überstrapazieren. Die nachfolgenden Hilfetelefone und Webseiten bieten Rat und Unterstützung für Betroffene aber auch für Professionelle.

### Hilfen für von (sexualisierter) Gewalt betroffene Kinder und Erwachsene im Umfeld [kein-kind-alleine-lassen.de](http://kein-kind-alleine-lassen.de)



### Hilfetelefon Sexueller Missbrauch 0800 22 55 530



### Nummer gegen Kummer: Hilfe für Kinder und Jugendliche 0800 111 0 333



### Nummer gegen Kummer: Elterntelefon 0800 111 0 550



### Telefonseelsorge 0800 - 111 0 111 (od. -222);



**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**  
0800 0 116 016



**08000 116 016**

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

**Hilfetelefon Schwangere in Not**  
0800 40 40 020



**Hilfetelefon**  
Schwangere in Not – anonym & sicher  
**0800 40 40 020**  
[www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de)

**Pflegetelefon: Schnelle Hilfe für pflegende Angehörige**  
030 201 791 31



**Opfertelefon des Weißen Ringes**  
116 006



**WEISSER RING**  
Bundesweites Opfertelefon  
116 006