

Sars-CoV-2: Unterstützungsangebote, wenn ihr euch zuhause nicht sicher fühlt

Disclaimer: Diese Liste hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es gibt auch weitere Angebote, bundesweit, regional oder lokal.

Telefonische Angebote

Unter folgenden Telefonnummern findet ihr in Krisensituationen ohne Terminvereinbarung Unterstützung:

- Rund um die Uhr erreichbar
 - Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": 08000 116 016 (kostenfrei)
 - Hilfetelefon „Schwangere in Not“: 0800 40 40 020 (kostenfrei)
 - Drogen & Sucht Hotline: 01805 313031 (kostenpflichtig, 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.)
 - evangelische/katholische Telefonseelsorge: 0800 111 0 111, 0800 111 0 222, 116 123 (kostenfrei)
 - Muslimische SeelsorgeTelefon: 030 44 35 09 821 (lediglich Verbindungskosten)
- Sprechstundenbetrieb:
 - Corona-Krisentelefon für die psychischen Folgen der Corona-Pandemie des Zentrums für Psychotherapie der Uni Frankfurt: 069 798 46666 (lediglich Verbindungskosten, ab 30.03.2020)
 - Für die Allgemeinheit: Mo-Fr 15-21 Uhr, Sa/So 16-20 Uhr
 - Für Kinder, Jugendliche und Eltern: Mo-Fr 9-14 Uhr
 - Nightlines Zuhör- und Informationstelefon von Studierenden für Studierende: Telefonnummern und Erreichbarkeit unter <http://5874491608091.hostingkunde.de/erreichbarkeit/>
 - Kinder- und Jugendtelefon „NummerGegenKummer“: 116 111 (kostenfrei, Mo-Sa 14-20 Uhr)
 - Elterntelefon: 0800 111 0 550 (für Eltern in Belastungssituationen, kostenfrei, Mo-Fr 9-11 Uhr, Di/Do 17-19 Uhr)
 - Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530 (kostenfrei, Mo/Mi/Fr 9-14 Uhr, Di/Do 15-20 Uhr)
 - Infotelefon Depression: 0800 33 44 533 (kostenfrei, Mo/Di/Do 13-17 Uhr, Mi/Fr: 08:30-12:30 Uhr)
 - Infotelefon zu Essstörungen: 02 21 89 20 31 (lediglich Verbindungskosten, Mo-Do 10-22 Uhr, Fr-So 10-18 Uhr)
 - Vertrauenstelefon „Jüdische Hotline“: 0211 4698520, 0211 4698521 (lediglich Verbindungskosten, Mo-Fr 10-18 Uhr, So 13-16)

Beratung durch die Studierendenwerke

Viele Studierendenwerke haben ihren Beratungsbetrieb auf Telefonsprechstunden umgestellt. Bitte informiert euch direkt bei euren zuständigen Studierendenwerken, wie ihr einen Termin erhalten könnt. Die psychologische und psychosoziale Beratung der Studierendenwerke sind eine Versorgungsstruktur, die speziell auf studentische Bedürfnisse zugeschnitten ist und unabhängig von den gesetzlichen Krankenkassen sind. Wenn ihr eine solche Beratung aufsucht, wird das also nicht bei der Kasse dokumentiert. An wen ihr euch wenden könnt, könnt ihr hier nachschlagen: <https://www.studentenwerke.de/de/ansprechpersonen-psb>

Online Angebote

- Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": <https://www.hilfetelefon.de>
 - Chat-Beratung, Mailberatung, Beratung in Gebärdensprache, Angebote in Leichter Sprache
- Hilfetelefon „Schwangere in Not“: <https://www.geburt-vertraulich.de/online-beratung/>
 - Mailberatung, Chatberatung (nach Terminvereinbarung)
- Drogen und Sucht Hilfe
 - Lokale Anlaufstellen: <http://www.suchthilfeverzeichnis.de>
 - Betreuter Chat (Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe): <https://www.sucht-chat.de> (jeden Tag 19-21 Uhr)
 - Beratungschat der katholischen Suchthilfe (Caritas): <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/>
- Kinder- und Jugendtelefon „NummerGegenKummer“: https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in
 - Chatberatung
- Anlaufstellen für queere Menschen: <https://www.regenbogenportal.de/filternavigation/?contenttype=locations>
- evangelische/katholische Telefonseelsorge: <https://online.telefonseelsorge.de>
 - Mailseelsorge, Chatseelsorge
- Angebote bei psychischen Belastungen (kein Therapieersatz!):
 - Moodgym: <https://moodgym.de>
 - iFightDepression: Anmeldung per Mail über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe (für sechs Wochen ohne therapeutische Begleitung zugänglich): <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool>
 - diverse Trainings für Studierende, sofern man sich nicht in einer akuten Krise befindet: <https://www.studicare.com>
 - zertifizierte psychologische Online Berater*innen: <https://www.bdp-verband.de/profession/zertifizierungen/anbieter-online-beratung/anbieter-psychologischer-online-beratung.html>
 - Onlineberatung der Deutschen Angsthilfe: <https://www.angstselbsthilfe.de/dash/beratung-online/>

Psychotherapeutische Unterstützung in Zeiten von Sars-CoV-2

Es gibt nach wie vor die Möglichkeit, einen Therapieplatz zu suchen. Die Therapeut*innen haben aufgrund von Sars-CoV-2 von den Krankenkassen die Erlaubnis erhalten, unbegrenzt Therapiesitzungen in Form von Videokonferenzen abzurechnen. Erstgespräche per Telefon oder Videokonferenz sind in Ausnahmefällen auch möglich. Für die Suche nach Therapeut*innen gibt es einige Anlaufstellen:

- Psychotherapie Informationsdienst
 - Online: <https://www.psychotherapiesuche.de/pid/search>
 - Telefon: <https://www.psychotherapiesuche.de/pid/beratung> (Mo/Di 10-13 Uhr, 16-19 Uhr, Mi/Do 13-16)
- Deutsche PsychotherapeutenVereinigung
 - Online: <https://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de/nc/patienten/psychotherapeutensuche/>



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

Save me online

www.save-me-online.de

Online-Beratung für Jugendliche

Hilfeportal Sexueller Missbrauch

www.hilfeportal-missbrauch.de

Beratungsstellen bundesweit finden

Bundeskonzferenz für Erziehungsberatung

Online Beratung für Jugendliche

www.jugend.bke-beratung.de

Online Beratung für Eltern

www.eltern.bke-beratung.de

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Tel: 08000 116 016

Rund um die Uhr | In 17 Sprachen

www.hilfetelefon.de

Nummer gegen Kummer

(für Kinder und Jugendliche)

Tel: 116 111

Mo–Sa 14–20 Uhr

www.nummergegenkummer.de

Elterntelefon

Tel: 0800 111 0550

Mo–Fr 9–11 Uhr | Di und Do 17–19 Uhr

www.nummergegenkummer.de

Hilfetelefon tatgeneigte Personen

Tel: 0800 70 222 40

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

www.ubskm.de



Unabhängiger Beauftragter
für Fragen des sexuellen
Kindesmissbrauchs



www.ubskm.de

Jetzt kein Kind alleine lassen!

www.kein-kind-alleine-lassen.de

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.

Hier finden Sie Hilfe:

FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Nummer gegen Kummer

Tel: 116 111

Mo – Sa 14 – 20 Uhr

Mo, Mi, Do 10–12 Uhr

www.nummergegenkummer.de

(auch per Chat und Mail erreichbar)

Bundeskongress für Erziehungsberatung

Online Beratung für Jugendliche

<https://jugend.bke-beratung.de>

Jugendnotmail

www.jugendnotmail.de

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch



0800 22 55 530

Mo, Mi, Fr 9 – 14 Uhr | Di und Do 15 – 17 Uhr

beratung@hilfetelefon-missbrauch.de

www.hilfetelefon-missbrauch.de

Für Kinder und Jugendliche:

www.save-me-online.de

beratung@save-me-online.de

Hilfeportal Sexueller Missbrauch

Beratungsstellen in Ihrer Nähe bundesweit finden

www.hilfeportal-missbrauch.de

FÜR ERWACHSENE

Elterntelefon

Tel: 0800 111 0550

Mo – Fr 9 – 17 Uhr | Di und Do 17 – 19 Uhr

www.nummergegenkummer.de

Bundeskongress für Erziehungsberatung

<https://eltern.bke-beratung.de>

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

Tel: 08000 116 016

Rund um die Uhr | In 17 Sprachen

www.hilfetelefon.de

Hilfetelefon tatgeneigte Personen

Tel: 0800 70 222 40

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

Elternsein Info

Hilfe und Beratung für Schwangere und

Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

www.elternsein.info

www.kein-kind-alleine-lassen.de