



Besondere Herausforderungen
für Familien in Zeiten der
Corona-Krise

Hilfetelefone und Online-Beratung



Hilfetelefone und Online-Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche

Die Corona-Krise stellt insbesondere Familien vor eine herausfordernde Situation. Der Alltag wurde stellenweise komplett umgekrempelt. Kindern und Jugendlichen fehlt der strukturierte Tagesablauf durch Kita und Schule und die damit verbundenen sozialen Kontakte. Eltern sehen sich vor der zusätzlichen Aufgabe, ihre Kinder zu betreuen und teilweise auch „zu beschulen“.

Manche Elternteile arbeiten von zuhause, andere können vielleicht die Notbetreuung in Anspruch nehmen. Vielen fehlen die unterstützenden Großeltern/Freunde/Bekannte/Kinder- und Jugendeinrichtungen und hinzukommt, dass sich Kinder und Jugendlichen nicht in ihrem gewohnten sozialen Umfeld frei bewegen können, sondern den größten Teil des Tages zuhause verbringen müssen. In manchen Familien herrschen existenzielle Sorgen, nicht ausreichend Platz in den eigenen vier Wänden, der zu Konflikten führen kann – all das kann für Eltern und Kindern gleichermaßen sehr stark belastend sein.

Wo finden Eltern und Kinder Hilfe, wenn die Situation Zuhause zu eskalieren droht, oder sie einfach jemanden brauchen um über ihre Belastungen und Probleme zu sprechen?

Die Kinderschutz-Zentren sind auch während der Corona-Krise uneingeschränkt telefonisch und via Mail erreichbar. In akuten Krisensituationen sind auch Vor-Ort-Termine möglich. **Die Kontaktdaten aller Zentren finden Sie hier.**

In den Kinderschutz-Zentren finden Sie Rat und Unterstützung, wenn Sie die aktuelle Situation ihre Familie so belastet, dass Sie nicht mehr wissen, wie sie den Alltag mit ihren Kindern bewältigen sollen, sich die Beziehung zu ihren Kindern zunehmend schwierig gestaltet oder Sie und Ihre Kinder unter Streitigkeiten und Gewalt in der Partnerschaft leiden. Die Berater*innen versuchen mit Ihnen gemeinsam Wege aus der Krise und Möglichkeiten der Entlastung in der Überforderung zu finden. Gemeinsam wird versucht, Familienkonflikte zu verstehen und nach gewaltfreien Lösungen gesucht.

Alle Anrufe sind kostenlos und auf Wunsch kann auch anonym beraten werden.



Aachen
 Berlin-Hohenschönhausen
 Berlin-Neukölln
 Bremen
 Düsseldorf
 Dortmund
 Essen
 Göppingen
 Gütersloh

Zentren vor Ort

Hamburg
 Hamburg-Harburg
 Hannover
 Heidelberg
 Köln
 Kiel
 Kulmbach
 Lübeck
 Lüdenscheid

Leipzig
 Mainz
 München
 Münster
 Oldenburg
 Osnabrück
 Ostholstein
 Rheine
 Schwäbisch Gmünd

Segeberg
 Stuttgart
 Ulm/Neu-Ulm
 Westküste (Husum)

www.kinderschutz-zentren.org/zentren-vor-ort

Image vergrößern

Darüber hinaus gibt es weitere Möglichkeiten der Unterstützung:

Hilfetelefone

Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“: 0800 - 111 0 55

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung für Schwangere und Eltern mit

- montags bis freitags von 9 Uhr bis 11 Uhr
- dienstags und donnerstags von 17 Uhr bis 19 Uhr

Telefonseelsorge: 0800 - 111 0 11 und 0800 - 111 0 222

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Hilfe für alle Menschen mit Sorgen oder in Krisensituationen

Muslimisches Seelsorgetelefon: 030 - 44 35 09 821

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung für alle Menschen in seelischen Notlagen

- Beratung auf Deutsch und dienstags auf Türkisch
- nach Absprachen in Arabisch, Urdu, Französisch, Englisch und Bosnisch

Beratungshotline Zentralwohlfahrt der Juden in Deutschland e.V.: 069 - 94 43 71-63

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung für junge Familien, insbesondere jüdischen Glaubens

- montags von 9 Uhr bis 13 Uhr
- dienstags von 15 Uhr bis 18 Uhr
- mittwochs von 9 Uhr bis 14 Uhr

Online-Beratung

Online-Beratung der Caritas <https://beratung.caritas.de/eltern-familie/registration>

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung und Hilfe für Eltern, Familien, Jugendliche, junge Erwachsene, Frauen, Männer und Paare

- zeitnah, spätestens innerhalb von 48 Stunden

Online-Beratung Bundeskonferenz Erziehungsberatung e.V.

eltern.bke-beratung.de und jugend.bke-beratung.de

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung für Eltern und Jugendliche

- 24 Stunden erreichbar
- kein Terminzwang
- unverbindlich

Online-Beratung der Diakonie <https://hilfe.diakonie.de>

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung für Schwangere, Eltern und Familien.

Online-Plattform ElternLeben.de elternleben.de/ueber-stell-uns-deine-frage/

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung für Eltern zu Fragen zur Entwicklung des Kindes, Unsicherheiten in der Erziehung oder Spannungen in der Partnerschaft

- Kostenlose Registrierung
- zügige Kontaktherstellung

Chatseelsorge www.telefonseelsorge.de

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Hilfe für alle Menschen mit Sorgen oder in Krisensituationen

Internetberatung beim Verein Gewaltlos e.V. www.gewaltlos.de

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung für Mädchen und Frauen, die von Gewalt betroffen sind.

pro familia Beratung via Mail www.profamilia.de

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose E-Mail-Beratung für Menschen mit Fragen und Problemen rund um Partnerschaft, Sexualität, Familienplanung und Schwangerschaft

- in der Regel innerhalb von drei Tagen

Sexueller Missbrauch

N.I.N.A. e.V. Hilfetelefon und Online-Beratung Sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530

beratung@hilfetelfon-missbrauch.de

Bundesweit, kostenlos, anonym für Menschen, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexuellen Missbrauch erlebt haben oder aktuell davon betroffen sind. Deren Kind, Partner*in oder jemand aus dem Umfeld Betroffener sexueller Gewalt ist. Für Menschen die während ihrer Arbeit, in der Nachbarschaft, in einer Kindertagesstätte, Schule, Kirchengemeinde, im Sportverein oder mittels digitaler Medien mit dem Thema Kindesmissbrauch konfrontiert werden und Fragen dazu haben.

- montags, mittwochs und freitags von 9 Uhr bis 14 Uhr
- dienstags und donnerstags von 15 Uhr bis 20 Uhr

Berta Hilfetelefon 0800 30 50 750

Bundesweite, kostenlose und anonyme Beratung und telefonische Anlaufstelle für Betroffene organisierter sexualisierter und ritueller Gewalt.

- dienstags von 16 Uhr bis 20 Uhr
- freitags von 9 Uhr bis 13 Uhr

Diese Website verwendet Cookies – nähere Informationen dazu und zu Ihren Rechten als Benutzer finden Sie in unserer [Datenschutzerklärung](#) am Ende der Seite.

[Ok](#)