



## Wichtige Seiten für Beratung in Krisen und Seelsorgetelefone



Macht es Ihnen zu schaffen, immer zuhause bleiben zu müssen?



Sind Sie rund um die Uhr im Krisen-Einsatz und merken, es übersteigt Ihre Kräfte?



Wird die Bewältigung des Familienalltags in der Krise zur großen Belastung?



Sorgen Sie sich um die Zukunft?

Scheuen Sie sich nicht, sich an Menschen zu wenden, die Ihnen zuhören, Ihre Sorgen teilen und Ihnen oft auch helfen können:

### **Hilfeseiten der Caritas mit der Suche-Möglichkeit nach Beratung vor Ort:**

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/hilfeundberatung>

### **Online-Beratung der Diakonie:**

<https://hilfe.diakonie.de>

### **Telefonseelsorge: rund um die Uhr für alle Krisensituationen und Sorgen**

Telefon: 0800-1110111 und 0800-1110222 oder per E-Mail oder Chat: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### **Muslimisches Seelsorgetelefon**

Telefon 030-443509821 rund um die Uhr und [www.mutes.de](http://www.mutes.de)

### **Beratungshotline der Zentralwohlfahrtsstelle der Juden in Deutschland**

Telefon 069-94437163

### **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**

Telefon 08000-116016 – rund um die Uhr – für Frauen aller Nationalitäten und [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

### **Professionelle Erziehungs-Beratung für Eltern**

Telefon 0800-1110550 und [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)

### **Hilfetelefon für Schwangere in Not (Bundesfamilienministerium)**

Telefon 0800-4040020 rund um die Uhr und <https://schwanger-und-viele-fragen.de>

### **Staatliche Hilfen und Serviceangebote des Bundesfamilienministeriums**

[www.bmfsfj.de/corona](http://www.bmfsfj.de/corona)