

## **Hilfsangebote und Notrufnummern**

Die Corona-Pandemie hat die Wirtschaft und das öffentliche Leben in weiten Teilen lahmgelegt. In diesen Zeiten sind Familien mehr denn je gefordert und müssen sich neuen Herausforderungen stellen und sich mit existentiellen Problemen auseinandersetzen. In dieser angespannten und schwierigen Zeit sind Konflikte vorprogrammiert und es ist legitim und wichtig, sich Rat und Hilfe zu holen. Manchmal genügt schon ein Telefonat und eine Beratung „von außen“, um bestehende, belastende Dynamiken zu durchbrechen. Deshalb haben wir die Kontaktdaten wichtiger Hilfsangebote zusammengestellt.

### **„ Die Dritte Hand“ - Das zentrale Familientelefon für Kinder, Jugendliche und Familien**

des Landkreises Darmstadt-Dieburg

06151 881 8100 montags bis freitags 10 bis 15 Uhr.

Ein Expertenteam berät im Umgang mit Konflikt- und Stresssituationen und vermittelt vielfältige Unterstützungsleistungen

### **Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“**

0800 111 0550

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

### **Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“**

116 111

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

### **BKE-Onlineberatung für Jugendliche und Eltern**

der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.

[www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

### **Sorgentelefon der Elterninitiative Griesheimer Kinder e.V.**

Beratungsangebot in Erziehungs-, Entwicklungs-, Beziehungs- und Familienfragen

06155 66114

[www.elterninitiative-griesheim.de/doku.php?id=sorgentelefon](http://www.elterninitiative-griesheim.de/doku.php?id=sorgentelefon)

### **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

08000 116 016

Anonym – kostenfrei – 24 Stunden am Tag – 17 Fremdsprachen

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

### **Hilfetelefon Schwangere in Not**

0800 40 40 020

[www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de)

**Beratungsstelle „Frauen helfen Frauen e.V.“**

06071 25 666

Montag –Freitag 9.00 bis 16.00 Uhr

Donnertag 9.00 bis 18.00 Uhr

[beratungsstelle@frauenhelfenfrauen-da-di.de](mailto:beratungsstelle@frauenhelfenfrauen-da-di.de)

[www.frauenhelfenfrauen-da-di.de](http://www.frauenhelfenfrauen-da-di.de)

**Frauenhaus Landkreis Darmstadt-Dieburg**

06071 330 33

**Beratungsstelle „Frauen-Räume“**

06151 37 50 80

[www.frauenberatung-darmstadt.de](http://www.frauenberatung-darmstadt.de)

**pro familia Darmstadt**

06151 4 55 11 oder 429 420

[www.profamilia.de/darmstadt](http://www.profamilia.de/darmstadt)

**Soforthilfe bei Kindesmissbrauch „Kein Kind alleine lassen“**

Beratungsangebot des Missbrauchsbeauftragten der Bundesregierung

0800 22 55 530

[www.kein-kind-alleine-lassen.de](http://www.kein-kind-alleine-lassen.de)

**für Kinder:** [beratung@save-me-online.de](mailto:beratung@save-me-online.de)

[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

**für Erwachsene:** [beratung@hilfetelefon-missbrauch.de](mailto:beratung@hilfetelefon-missbrauch.de)

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

**Hilfetelefon sexueller Missbrauch**

0800 22 55 530

**Wildwasser Darmstadt e.V.**

Beratungsstelle bei sexuellem Missbrauch an Mädchen und Frauen

06151 28 871

[www.wildwasser-darmstadt.de](http://www.wildwasser-darmstadt.de)

**Deutscher Kinder-Schutz-Bund**

06151 36 04 150

[info@kinderschutzbund-darmstadt.de](mailto:info@kinderschutzbund-darmstadt.de)

**Jugendamt Landkreis Darmstadt-Dieburg**

06151 88 11 442

[jugendamt@ladadi.de](mailto:jugendamt@ladadi.de)

**BIZeps – Beratungsstelle für Männer und Jungen**

0611 60 97 606

[info@bizeps-wiesbaden.de](mailto:info@bizeps-wiesbaden.de)

[www.bizeps-wiesbaden.de](http://www.bizeps-wiesbaden.de)

<https://www.maenner.ch/coronakrise.merkblatt/>

**Soforthilfe nach Vergewaltigung**

Klinikum Darmstadt

[www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de](http://www.soforthilfe-nach-vergewaltigung.de)

06151 107 61 51

Montag – Donnerstag 8.00 bis 15.45 Uhr

Freitag 8.00 bis 13.00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten

Zentrale Notaufnahme 06151 107 81 61

**Telefonseelsorge**

0800 11 10 111

0800 11 10 222

**Muslimisches Seelsorgetelefon**

030 44 35 09 821

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

**Caritasverband e.V.**

[www.caritas.de/hilfeundberatung](http://www.caritas.de/hilfeundberatung)