

<p><i>Gewalt gegen Frauen</i> 0800 0116 016 Rund um die Uhr, oder im Sofort-Chat <a href="http://www.hilfetelefon.de">www.hilfetelefon.de</a></p>	<p><i>Müttertelerfon</i> 0800 333 2 111 20 bis 22 Uhr</p>	<p><i>Elterntelerfon</i> 0800 111 0550 Mo.-Fr.: 9 bis 11 Uhr Di. &amp; Do.: 17 bis 19 Uhr</p>
<p><i>Website der Initiative des BMFSFJ</i> <i>#Stärker als Gewalt</i> <a href="http://www.staerker-als-gewalt.de">www.staerker-als-gewalt.de</a></p>	<p><i>Telefonseelsorge</i> 0800 111 0 111 oder 116 123 Rund um die Uhr, oder in der Chat-Beratung <a href="http://www.telefonseelsorge.de">www.telefonseelsorge.de</a></p>	<p><i>Nummer gegen Kummer: Für Kinder und Jugendliche</i> 116 111 Mo.-Sa.: 14 bis 20 Uhr <i>Für Eltern</i> 0800 111 0 550 Mo.-Fr. 09 bis 11 Uhr, Di.-Do. 17 bis 19 Uhr</p>
<p><i>Silbertelerfon - Seniorentelerfon gegen Einsamkeit</i> 0800 4708090 täglich: 8 bis 22 Uhr</p>	<p><i>Pflegenottelerfon</i> 030 2017 9131 Mo.-Do.: 9 bis 18 Uhr</p>	<p><i>Hilfetelefon Schwangere in Not</i> 0800 4040020 Rund um die Uhr, oder als Online-Beratung <a href="http://www.geburt-vertraulich.de">www.geburt-vertraulich.de</a></p>
<p><i>Polizei</i> 110 Rund um die Uhr</p>	<p><i>ProFamilia</i> Bundesweite Online- Beratung <a href="http://www.profamilia.de">www.profamilia.de</a></p>	<p><i>Internetberatung für Mädchen und Frauen</i> <a href="http://www.gewaltlos.de">www.gewaltlos.de</a></p>
<p><i>Frauennotruf Flensburg - Fachberatungsstelle für Frauen und Mädchen, die sexualisierte Gewalt erfahren haben</i> 0461 90 90 82 00</p>	<p><i>Wilma Flensburg - Beratungsstelle rund um häusliche Gewalt, Stalking etc.</i> 0461 90 90 82 20</p>	<p><i>Frauenhaus Flensburg</i> 0461 463 63</p>
<p><i>Wagemut - Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt an Mädchen und Jungen</i> 0461 90 92 630</p>	<p><i>Löwenherz - Beratungsangebot bei Gewalt in der Familie</i> 0461 90 92 644</p>	<p><i>Hilfetelefon Sexueller Missbrauch</i> 0800 22 55 530 <a href="http://www.anrufen-hilft.de">www.anrufen-hilft.de</a></p>

*Weißer Ring* -  
Opfertelefon bundesweit:  
11 60 06

**Survival Kit für Männer**  
[https://bundesforum-  
maenner.de/2020/03/25/corona-  
krise-survival-kit-fuer-maenner-  
unter-druck/](https://bundesforum-maenner.de/2020/03/25/corona-krise-survival-kit-fuer-maenner-unter-druck/)