

Bundesweite Hotlines und Online-Informationsplattformen

Nachbarschaftshilfe: Solidarität vor Ort

Hilfe unter Nachbarn ist momentan besonders wichtig, insbesondere dann, wenn ältere Menschen in der Nachbarschaft wohnen. Bürgerinnen und Bürger sind aufgerufen, Solidarität zu zeigen und zum Beispiel innerhalb der Hausgemeinschaft füreinander Einkäufe und Besorgungen zu erledigen. Rufen Sie, wenn möglich, bei Ihren Nachbarinnen und Nachbarn an, gehen Sie vorbei und erkundigen Sie sich - mit dem gegebenen Sicherheitsabstand - ob Hilfebedarf besteht. Oder hängen Sie einen Zettel im Hausflur aus. Informationen und Vordrucke bieten verschiedene Plattformen wie etwa das Netzwerk für Nachbarn <https://nebenan.de/>

Wie Eltern ihre Kinder in häuslicher Quarantäne unterstützen können, Infoblatt:

<https://www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus/wie-eltern-ihren-kindern-jetzt-helfen-koennen-1730182>

Informationsblatt für Schwangere und stillende Mütter:

https://www.dggg.de/fileadmin/documents/Weitere_Nachrichten/2020/20200312_GBCOG_FAQ_Corona.pdf

Hilfetelefone des Bundesfamilienministeriums

Ob besorgte Kinder und Jugendliche, pflegende Angehörige oder Frauen in Notsituationen: Zeiten der privaten Abschirmung und Quarantänesituationen können bereits belastete familiäre Situationen leicht überstrapazieren. Die Hilfetelefone des Bundesfamilienministeriums stehen mit Rat und Tat zur Seite:

- Unter der kostenlosen Telefonnummer 08000 116 016 beraten und informieren die Mitarbeiterinnen des [Hilfetelefons "Gewalt gegen Frauen"](#) in 18 Sprachen zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen.
- Unter der Nummer 0800 22 55 530 ist das [Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch"](#) montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr bundesweit, kostenfrei und anonym erreichbar. Unter www.save-me-online.de ist das Online-Beratungsangebot für Jugendliche des Hilfetelefons erreichbar.
- Das kostenlose, barrierefreie und 24 Stunden unter der Nummer 0800 40 40 020 erreichbare [Hilfetelefon "Schwangere in Not"](#) ist eine erste Anlaufstelle für Frauen, die über qualifizierte Beraterinnen Hilfe in den örtlichen Schwangerschaftsberatungsstellen finden. Es bietet auch eine fremdsprachige Beratung an.
- Das Projekt ["Pausentaste"](#) unterstützt junge Pflegende mit gezielter Beratung und Information. Unter der Nummer 116 111 erreichen ratsuchende Kinder und Jugendliche die Hotline von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr. Das Beratungsangebot ist kostenlos und auf Wunsch auch anonym. Im November 2019 ist zusätzlich die Beratung in Form eines Termin-Chats an den Start gegangen.
- Die ["Nummer gegen Kummer"](#) bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern. Das Kinder- und Jugendtelefon ist unter der Rufnummer 116 111 zu erreichen - von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr.
- Das [Elterntelefon](#) richtet sich an Mütter und Väter, die sich unkompliziert und anonym konkrete Ratschläge holen möchten. In ganz Deutschland sind Beraterinnen und Berater unter der kostenlosen Rufnummer 0800 111 0550 montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr erreichbar.

Bundesweite Hotlines zum Coronavirus

Wenden Sie sich telefonisch an Ihren Hausarzt oder kontaktieren Sie unter 116117 an den [ärztlichen Bereitschaftsdienst](#) wenn Sie die Sorge haben, sich mit dem Coronavirus infiziert zu haben.

Weitere wichtige Kontakte:

- Unabhängige Patientenberatung Deutschland unter 0800 011 77 22
- Bürgertelefon des Bundesministerium für Gesundheit unter 030 346 465 100
- Kundenservice der öffentlichen Verwaltung unter der Behördennummer 115 sowie auf www.115.de

Beratungsservice für Gehörlose und Hörgeschädigte - per Fax: 030 340 60 66 07 und per Mail: info.deaf@bmg.bund.de oder info.gehoerlos@bmg.bund.de