

## Hilfe und Unterstützung in Coronazeiten

### Wenn Sie Gewalt erleben:

- **Notruf 110:** in Gewaltsituationen ruft man am besten die Polizei unter 110 an / dort und bei allen Polizeidienststellen gibt es Tag und Nacht Hilfe: [www.polizei-bayern.de](http://www.polizei-bayern.de) / [www.polizei-beratung.de](http://www.polizei-beratung.de)
- Notruf sexualisierte Gewalt: [notruf@skf-bamberg.de](mailto:notruf@skf-bamberg.de) / **0951-9868730** / <https://www.skf-bamberg.de/einrichtungen/beratung-und-hilfe-fuer-frauen/notruf/>  
Für alle, die sexualisierte Gewalt, sexuelle Übergriffe und Belästigungen erlebt haben und für deren Angehörige
- Frauenhaus Bamberg: [frauenhaus@skf-bamberg.de](mailto:frauenhaus@skf-bamberg.de) / **0951-58280** rund um die Uhr erreichbar, hier kann man sich auch beraten lassen
- Opferhilfe des Weißen Rings: Telefonnummer **116006**
- Telefonseelsorge: **0800-1110111** oder **0800-1110222**

### Für Kinder und Jugendliche:

- Nummer gegen Kummer: Montag-Samstag von 14.00-20.00 Uhr unter **0800-111 0333**: hier können Kinder und Jugendliche anonym und kostenlos anrufen und sich beraten lassen zu egal welcher Art von Problemen / [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) auch im Chat und als Onlineberatung möglich
- Lagerkoller-Telefonberatung der Erziehungsberatungsstelle der Caritas Bamberg: Montag-Donnerstag 9.00-12.00 und 13.00-16.00 Uhr und Freitag 9.00-12.00 Uhr unter **0951-2995749** oder online unter <http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/> auch Kinder und Jugendliche können sich hier selbst melden
- Kinderschutzbund Bamberg: Telefonberatung Dienstag-Donnerstag 10.00-11.00 Uhr unter **0951-28192**

### Für Eltern bei Erziehungsfragen / Fragen zum Coronakrisenmanagement:

- Nummer gegen Kummer Elterntelefon: Montag –Freitag 9.00-11.00 Uhr und Dienstag und Donnerstag 17.00-19.00 Uhr unter **0800-0111 0550** / [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)
- Lagerkoller-Telefonberatung der Erziehungsberatungsstelle der Caritas Bamberg: Montag-Donnerstag 9.00-12.00 und 13.00-16.00 Uhr und Freitag 9.00-12.00 Uhr unter **0951-2995749** oder online unter <http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/>
- Kinderschutzbund Bamberg: Telefonberatung Dienstag-Donnerstag 10.00-11.00 Uhr unter **0951-28192**