



## **Passen Sie aufeinander auf!**

In der aktuellen Corona-Krise reduziert sich das familiäre Leben auf das häusliche Umfeld. Das stellt für die ganze Familie eine echte Belastungsprobe dar. Die Sorge um die Gesundheit der Familie, Angst um die finanzielle Zukunft sowie ein eingeschränkter Bewegungsradius können schnell zu Problemen und Konflikten innerhalb der Familie führen. Frauen und Kinder sind hiervon besonders betroffen.

**Melden Sie sich, wenn Sie sich Sorgen um Kinder und Jugendliche, um Familien, Nachbarn, Freundinnen und Freunde oder um sich selbst.**

### **Die wichtigsten Hilfsangebote telefonisch, online, kostenfrei und anonym**

**Frauenhaus Potsdam**  
Telefon: 0331 964516

**Beratungsstelle für Frauen und Mädchen Potsdam**  
werktags  
Telefon: 0176 83996268

**Bundeshilfetelefon  
Gewalt gegen Frauen**  
Online-Beratung in 17 Sprachen  
täglich, rund um die Uhr  
Telefon: 0800 116 016  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

**Hilfetelefon Sexueller Missbrauch**  
Kostenlose und anonyme Beratung,  
Information über Unterstützungs-  
angebote vor Ort  
Montag, Mittwoch, Freitag, 9 bis 14 Uhr  
Dienstag und Donnerstag, 15 bis 20 Uhr  
Telefon: 0800 22 55 300

**Nummer gegen Kummer**  
Beratung für Kinder und Jugendliche  
Montag bis Samstag, 14 bis 20 Uhr  
Telefon: 116 111 (kostenfrei von Festnetz/Mobil)

**Frauennotwohnung Potsdam**  
Telefon: 0179 5307598

**Opferberatung Potsdam**  
Beratung für Betroffene von  
Gewalt- und Sexualstraftaten  
Telefon: 0331 280 2725

**Elterntelefon**  
Montag bis Freitag, 9 bis 11 Uhr  
Dienstag und Donnerstag, 17 bis 19 Uhr  
Telefon: 0800 111 0550

**Polizei – Notruf**  
Opferschutzbeauftragte Potsdam  
Telefon: 0331 5508 1084

**Frauenhäuser bundesweit**  
[www.frauenhauskoordinierung.de](http://www.frauenhauskoordinierung.de)

**Save me online**  
Online-Beratung für Jugendliche  
[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)