

# Unterstützungssysteme für besondere Belastungen

*Telefonnummer für familiäre Belastungssituationen*

---

## Schulpsychologische Beratungsstelle Markdorf

Die Beratungsstellen sind zur Zeit nur in Notbesetzung am Arbeitsplatz.  
Telefonnummer: 07544 5097 180

---

## Nummer gegen Kummer

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.

---

## Elterntelefon

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.

---

## Pausentaste

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. Auch Chat-Beratung ist möglich.

---

## Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"

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.

---

## Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch"

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](http://www.save-me-online.de) ist das Online-Beratungsangebot für Jugendliche des Hilfetelefons erreichbar.

---

## Hilfetelefon "Schwangere in Not"

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.

---

Quelle:

<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/corona-pandemie/familiaere-belastungssituationen>  
(23.3.2020)