

**In der aktuellen Corona-Krise sind Familien lange und ununterbrochen zusammen, oft beengt und ohne Privatsphäre. Manche Familien haben große finanzielle Sorgen, andere machen sich Sorgen um ihre Gesundheit. Für viele ist die aktuelle Situation eine schwierige. Aus diesen Gründen steigt aktuell das Risiko, in den eigenen vier Wänden Opfer von Gewalt zu werden.**

---

*Aus Sorge wird schnell Angst.*

*Aus Angst entsteht oft das Gefühl der Hilflosigkeit.*

*Hilflosigkeit kann in Wut umschlagen*

*und aus dieser Wut kann Gewalt werden.*

---

### **Bitte durchbrechen Sie diesen Kreislauf!**

**Bitte passen Sie aufeinander auf. Alle folgenden Stellen sind für Sie da, wenn Sie sich Sorgen machen. Um Kinder und Jugendliche. Um Familien, Nachbarn, Freundinnen und Freunde. Um sich selbst.**

### Hier finden Sie Hilfe:

- **Sie vermuten, sich mit dem Corona-Virus infiziert zu haben?**  
Bitte wenden Sie sich telefonisch an Ihren Hausarzt oder rufen Sie die 116 117 an. Dieser oder diese entscheidet, ob Sie getestet werden müssen und bespricht mit Ihnen die weiteren Schritte, auch wo die Testung erfolgen soll.  
Falls Sie Kontakt zu positiv getesteten Personen hatten, sollten Sie sich an das zuständige Gesundheitsamt wenden, welches nach einer individuellen Befragung die persönlichen Maßnahmen empfehlen kann.
  
- **Bei weiteren Fragen zum Coronavirus:**  
Bürgerhotline Gesundheitsamt Ansbach  
Tel.: 0981 468 7777  
Mo – Fr 8-16 Uhr  
Sa und So 9-15 Uhr
  
- **Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen – Krisendienst Mittelfranken**  
Täglich: 9-24 Uhr  
Tel.: 0911 42 48 55 – 0  
Russisch: 0911 42 48 55 – 20  
Türkisch: 0911 42 48 55 – 60

- **Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche**  
„Gibt es etwas, das Dich aus dem Gleichgewicht bringt? Etwas, das Dich unglücklich macht und Dich denken lässt: „Ich weiß nicht mehr weiter.“ Wir von der **Nummer gegen Kummer** stehen Dir zur Seite und sprechen mit Dir darüber. Dabei ist es egal, was Dich gerade bedrückt.“  
Tel.: 116 111  
Mo – Sa 14-20 Uhr  
Mo, Mi, Do 10-12 Uhr  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)  
(auch per Chat und Mail erreichbar)
- **Elterntelefon**  
„Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, sich überfordert oder manchmal sogar hilflos fühlen – sind wir für Sie da. ... Es macht keinen Unterschied, ob Sie „nur“ eine Frage haben oder Rat brauchen, weil Sie sich überfordert fühlen oder keinen Zugang mehr zu Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn finden. Beim Elterntelefon suchen wir gemeinsam nach einem Ausweg – anonym, kompetent und auf Augenhöhe.“  
Tel.: 0800 111 0550  
Mo – Fr 9-17 Uhr  
Di und Do 17-19 Uhr
- **Eltern-, Jugend- und Familienberatung des Landkreises Ansbach und der Stadt Ansbach**  
Tel.: 0981 468 5555  
[www.erziehungsberatung-ansbach.de](http://www.erziehungsberatung-ansbach.de)
- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**  
Unterstützung für Frauen in Not  
Tel.: 0800 70 210 00  
Rund um die Uhr / in 17 Sprachen  
[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)
- **Frauenhaus Ansbach**  
Tel.: 0981 95959  
[www.caritas-ansbach.de](http://www.caritas-ansbach.de)
- **Hilfetelefon sexueller Missbrauch**  
Tel.: 0800 22 55 530  
Mo, Mi, Fr 9-14 Uhr / Di und Do 15-20 Uhr  
[beratung@hilfetelefon-missbrauch.de](mailto:beratung@hilfetelefon-missbrauch.de)  
[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)
- **Hilfetelefon tatgeneigte Personen**  
Tel.: 0800 70 222 40  
[www.bevor-was-passiert.de](http://www.bevor-was-passiert.de)