

### Kontaktaten Erziehung / Umgang der Eltern mit Kindern in herausfordernden Situationen

1. **Kinderschutzhotline: 0800 1414007**
2. **Elterntelefon** kostenlose Rufnummer: **0800 111 0550**  
montags bis freitags von 9 - 11 Uhr sowie dienstags & donnerstags von 17 - 19 Uhr
3. **ProFamilia – Beratungsstelle: 0381 31305**, E-Mail: [rostock@profamilia.de](mailto:rostock@profamilia.de)
4. Nützliche Infos, Adressen und Ansprechpartner\*innen: [www.familie-in-rostock.de](http://www.familie-in-rostock.de)
5. **Elternratgeber 2019** - Download unter:  
<https://rathaus.rostock.de/sixcms/media.php/4984/Elternratgeber2019web.pdf>  
hier finden Sie detaillierte Textaussagen und diverse Kontaktdaten zu Kinderärzten, Hebammen, Beratungsstellen etc. in HRO

### Unterstützung und Beratung für Kinder und Jugendliche

1. **Kinder- und Jugendtelefon: 116 111** sowie **0800 111 0333** anonym und kostenlos montags bis samstags 14 - 20 Uhr
2. **Verein für geschlechtliche und sexuelle Vielfalt - rat & tat e.V.:**  
Beratungen werden zu den Beratungszeiten (Dienstag 14 - 16 Uhr, Mittwoch 18 - 20 Uhr, Donnerstag 16 - 18 Uhr) online via Mail bzw. telefonisch unter: **0381 453156** angeboten

### Kontaktaten häusliche Gewalt

1. **Frauenhaus Rostock: 0381-454406**
2. **Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt und Stalking in Rostock: 0381-45 82 938**
3. **Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt Rostock: 0381-44 03 290**
4. **Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen":** 24 Stunden erreichbar, **08000116016**
5. **Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch":** montags, mittwochs und freitags von 9 - 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 - 20 Uhr bundesweit, kostenfrei und anonym erreichbar unter: **0800 22 55 530**

### weitere Unterstützungsmöglichkeiten

- Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche „Corona und Du“:  
<https://www.corona-und-du.info/>
- Newsletter zum Thema „Familienleben während einer Ausnahmesituation“:  
<https://www.achtung-kinderseele.org/information-aufklaerung>

