



QUARANTÄNE- MERKBLATT

SARS-CoV-2 (Coronavirus)

Für **positiv getestete Personen**

Hilfen und wichtige Hinweise für Ihre Quarantäne

Mit diesem Merkblatt erhalten Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen zur Quarantäne, praktische Tipps und Hilfestellungen.

Das Merkblatt richtet sich an **Personen, die positiv auf das Corona-Virus getestet wurden.**

Häufige Fragen zum Coronavirus

Ich bin positiv getestet worden. Warum muss ich für 14 Tage in Quarantäne?

Quarantäne bedeutet, dass Sie während der Zeit, in der Sie ansteckend sind, jeden Kontakt zu anderen Menschen vermeiden. Bleiben Sie also zu Hause und empfangen Sie keinen Besuch. Wenn Sie zu Hause bleiben und dort auf Hygiene achten, schützen Sie Ihr Umfeld vor Ansteckung. Wenn sich alle an die Quarantäneregeln halten, werden weniger Menschen neu angesteckt. Die Ausbreitung des Coronavirus verlangsamt sich. Das hilft auch dabei, eine Überlastung der Krankenhäuser zu vermeiden. So können Menschen, die schwer erkranken, auch während der Corona-Pandemie gut versorgt werden.

Bereits zwei Tage vor den ersten Krankheitszeichen können Sie andere Personen angesteckt haben.

Bitte informieren Sie daher die Personen, mit denen Sie an den zwei Tagen vor Ihren ersten Krankheitszeichen engen Kontakt hatten. Teilen Sie dem Gesundheitsamt die Kontaktdaten Ihrer engen Kontaktpersonen mit. So können Ihre Kontaktpersonen in der Quarantäne begleitet werden und erhalten eine Quarantänebescheinigung.

Müssen meine Familienmitglieder / Mitbewohner*innen in Quarantäne? Sollen sich meine Kontaktpersonen testen lassen?

Ja, Ihre Familienmitglieder / Mitbewohner*innen müssen als enge Kontaktpersonen für 14 Tage in Quarantäne. Die Quarantäne für Ihre Haushaltsangehörigen beginnt im Regelfall am selben Tag wie Ihre Quarantäne. Wir empfehlen Ihren engen Kontaktpersonen, ab dem 5. Tag der Quarantäne einen Test zu machen. Die Quarantäne für enge Kontaktpersonen beträgt auch bei einem negativen Testergebnis 14 Tage. Jedoch kann eine mögliche Infektionskette erkannt und unterbrochen werden. Testzentren sowie weitere Teststellen für Antigen-Schnelltests finden Sie auf: <https://test-to-go.berlin/>.

Sollte das Ergebnis positiv ausfallen, muss eine PCR-Nachtestung stattfinden. Für diesen Fall bieten einige der Teststellen auf Test-to-go eine PCR-Nachtestung an. Alternativ ist es möglich, nach einem positiven Schnelltest und/ oder mit Symptomen beim Hausarzt oder einer der [Covid-19-Praxen](#) einen PCR-Test zu machen. Wenn Ihre Kontaktpersonen Symptome entwickeln, sollen sie direkt einen PCR-Test machen.

Ich bin positiv getestet worden. Ich habe aber keine Krankheitszeichen.

Auch wenn Sie sich völlig gesund fühlen und keine Krankheitszeichen haben, können Sie andere Personen anstecken. Halten Sie sich deshalb in jedem Fall an die Quarantäne!

Informieren Sie bitte alle Personen, mit denen Sie an den zwei Tagen vor Ihrem Test engen Kontakt hatten. Teilen Sie dem Gesundheitsamt die Kontaktdaten Ihrer engen Kontaktpersonen mit. So können Ihre Kontaktpersonen in der Quarantäne begleitet werden und erhalten eine Quarantänebescheinigung.

Wann ist die Quarantäne zu Ende?

Sie müssen sich zum Ende Ihrer Quarantäne noch einmal testen lassen. Lassen Sie daher am 14. Tag der Quarantäne einen Schnelltest durchführen und teilen Sie das Ergebnis dem Gesundheitsamt mit. Das Gesundheitsamt entlässt Sie aus Ihrer Quarantäne, wenn Sie zusätzlich zum negativen Test am 14. Tag für mindestens 48 Stunden keine Krankheitszeichen mehr haben. Wenn Sie am vorletzten oder letzten Tag vor Ablauf der 14-tägigen Quarantäne noch Krankheitszeichen haben, verlängert sich die Quarantäne, bis Sie 48 Stunden lang symptomfrei geblieben sind.

Bei allen Fragen rund um die Quarantäne:

Corona-Hotline 030 90298 8000

Mo - Fr 9.00 - 11.00 + 11.30 - 17.00 Uhr, Sa 10.00 - 14.00 Uhr

Oder nutzen Sie jederzeit unser [Corona-Kontaktformular](#)

Wie wird das Coronavirus übertragen?

Das Coronavirus verbreitet sich von Mensch zu Mensch hauptsächlich durch kleine Tröpfchen, die beim Sprechen, Singen, Husten, Niesen oder einfach nur beim Atmen entstehen. Besonders feine Tröpfchen, die mehrere Stunden in der Luft schweben können, werden als **Aerosole** bezeichnet.

In einem geschlossenen Raum reichern sich Aerosole in der Luft an und werden eingeatmet. Dadurch ist eine Ansteckung auch über einen größeren Abstand möglich. **Lüften Sie deshalb** mindestens alle 20 Minuten für fünf Minuten mit weit geöffneten Fenstern! Bei jedem gründlichen Lüften ersetzen Sie die mit Coronaviren belastete Raumluft durch frische Luft.

Eine dichte **Maske mit guter Filterwirkung** vermindert die Verbreitung der Coronaviren in der Raumluft. Sie verringert auch die Menge der eingeatmeten Coronaviren für Ihre Mitbewohner*innen.

Ein weiterer möglicher Übertragungsweg ist der Kontakt über **Gegenstände**, zum Beispiel über Tische, Handtücher, Geschirr, Tastaturen und so weiter. Coronaviren können auf Flächen einige Zeit überleben.

Gründliches Händewaschen und **Sauberkeit** verringern die Gefahr, auf diesem Weg Viren zu verbreiten.

Wie schütze ich meine Mitbewohner*innen / meine Familie vor Ansteckung?

Nutzen Sie Räume wenn möglich alleine. Schlafen Sie in getrennten Zimmern. Nutzen Sie Küche, Bad und Wohnzimmer zu unterschiedlichen Zeiten. Tragen Sie immer eine Maske in den Räumen, die Sie gemeinsam nutzen.

Waschen Sie sich auch zu Hause häufig und gründlich die Hände, besonders wenn Sie Gegenstände gemeinsam benutzen, zum Beispiel in der Küche oder im Bad. Teilen Sie Geschirr, Wäsche, Handtücher nicht mit anderen Personen.

Personen mit Risikofaktoren sollten nach Möglichkeit nicht mit Ihnen im gleichen Haushalt untergebracht sein.

Dies betrifft insbesondere Personen, die ein geschwächtes Immunsystem haben, unter einer chronischen Grunderkrankung leiden oder über 65 Jahre alt sind. Seien Sie besonders umsichtig, wenn Sie mit Risikopersonen in einem Haushalt leben. Lassen Sie sich vom Gesundheitsamt beraten, wenn Sie sehr beengt mit einer Risikoperson zusammen leben.

Was mache ich, wenn es mir schlecht geht und ich ärztliche Hilfe brauche?

- Rufen Sie Ihre Hausarztpraxis oder den **ärztlichen Bereitschaftsdienst 116 117** an.
- Rufen Sie im Notfall den **Rettdienst 112!**
- Sagen Sie am Telefon, dass Sie in Quarantäne sind.

Darf ich im medizinischen Notfall das Haus verlassen?

Im medizinischen Notfall oder für wichtige ärztliche Untersuchungen, zum Beispiel für einen Coronatest, dürfen Sie die Wohnung verlassen. Rufen Sie vorher dort an und sagen Sie, dass Sie in Quarantäne sind.

Vermeiden Sie auf dem Weg und in der Praxis unbedingt den Kontakt mit anderen Menschen! Nutzen Sie **keine** öffentlichen Verkehrsmittel! Fahren Sie **nicht** mit dem Taxi! Nutzen Sie den eigenen PKW, das Fahrrad oder gehen Sie zu Fuß. Nehmen Sie den kürzesten Weg und tragen Sie immer einen Mund-Nasen-Schutz. Halten Sie den Mindestabstand ein und folgen Sie den Anweisungen des medizinischen Personals.

Darf ich zum Einkaufen rausgehen? Oder mit dem Hund?

Nein. Fragen Sie für Einkäufe, Besorgungen oder den Spaziergang mit dem Hund möglichst Bekannte, Freunde oder Nachbarn um Hilfe. Falls Sie niemanden kennen, der Sie unterstützen kann, können Sie sich an ehrenamtlich Helfende in Ihrer Nachbarschaft wenden. Bitten Sie die Helfenden, die Besorgungen vor die Haustür zu stellen.

Achten Sie immer darauf, nicht in direkten Kontakt mit den Helfenden zu treten!

- **Infos zu Koordinierungsstellen für ehrenamtliche Corona-Hilfe finden Sie am Ende des Merkblatts**

Warum trifft einige Menschen die Coronaerkrankung stärker als andere?

Eine Infektion mit dem Coronavirus kann sehr mild verlaufen, aber auch sehr schwer. Menschen über 65 und Menschen mit Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Krankheiten, Lungenkrankheiten, einem geschwächten Immunsystem oder Diabetes haben ein höheres Risiko für schwere Verläufe. Doch auch jüngere und gesunde Menschen können davon betroffen sein. Schützen Sie daher andere und halten Sie sich konsequent an die Quarantäne-Regeln.

Mit Kindern in Quarantäne

Kinder, die unter Quarantäne stehen, brauchen die Nähe und Zuwendung ihrer Eltern. Abstandsregeln können deshalb nicht immer eingehalten werden. Versuchen Sie trotzdem, sich oder Ihr Kind so gut wie möglich vor einer Ansteckung zu schützen: Maske tragen, häufiges Händewaschen und gründliches Lüften sind auch mit Kleinkind umsetzbar. Üben Sie mit Ihrem Kind richtiges Händewaschen und das Niesen / Husten in die Ellenbogenbeuge.

Erklären Sie Ihrem Kind altersgerecht, worum es geht.

Schauen Sie sich gemeinsam eine Kindersendung dazu an. Eine Auswahl hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) auf der Webseite [Gestaltung des Familienalltags in Corona-Zeiten](#) zusammengestellt.

Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie sich und Ihrem Kind die Quarantäne so angenehm wie möglich machen können:

- Richten Sie gemeinsam einen Tagesplan ein mit Essenszeiten und Zeiten zum Lernen und Spielen. Planen Sie dabei auch gezielt Ruhezeiten für sich ein.
- Gestalten Sie einen Quarantänekalender, auf dem Sie die Tage durchstreichen können, ähnlich wie ein Adventskalender. So kann Ihr Kind den Zeitraum besser begreifen.
- Kochen Sie Lieblingsgerichte der Familie.
- Vielleicht können Helferinnen oder Helfer auch Spielsachen vorbeibringen?
- Ermöglichen Sie Ihrem Kind den Austausch mit Freunden oder Verwandten, zum Beispiel über Telefon oder per Videotelefonie.
- Halten Sie Kontakt zur Schule. Wenn Ihr Kind sich nicht krank fühlt, kann es am Online-Unterricht teilnehmen.
- Gummitwist, Springseile und Zimmertrampoline sorgen auch zu Hause für Bewegung.
- Probieren Sie mit Ihrem Kind Entspannungsübungen aus oder lösen Sie Rätsel.
- Denken Sie positiv: Ihre Haltung vermittelt Ihrem Kind Zuversicht und Sicherheit.
- Auch das Bundesamt für Bevölkerungsschutz und Katastrophenhilfe bietet [Tipps für Eltern zu COVID-19](#) an.

Psychische Belastung in der Quarantäne

Ich denke immerzu an Corona und mache mir Sorgen.

Das ist ganz normal. Wenn Sie merken, dass Ihre Gedanken nur noch um Corona kreisen, lenken Sie sich ab. Denken Sie ganz bewusst an etwas anderes. Beschäftigen Sie sich mit Dingen, die Ihnen Freude bereiten. Beschränken Sie die Zeit, in der Sie nach Nachrichten über Corona suchen. Überlegen Sie, was Ihnen hilft, sich wohl zu fühlen. Setzen Sie sich kleine Ziele. Probieren Sie etwas Neues aus. Oder nutzen Sie die Zeit für Dinge, zu denen Sie sonst nie kommen, zum Beispiel zum Lesen, Basteln, Fotos anschauen oder Musizieren. Es gibt viele Anregungen im Internet, wie Sie die Zeit zu Hause für sich nutzen können. Bewegung und Entspannungstechniken tun gut und können Ihnen dabei helfen, auch in dieser Ausnahmesituation entspannt zu bleiben. Anregungen für ein passendes Training zu Hause finden Sie im Internet.

Halten Sie Kontakt zu Freunden und Familie. Sie wissen nicht, wen Sie anrufen können? Gesprächspartner für einen nachbarschaftlichen Austausch können Ihnen das Nachbarschaftshaus Urbanstraße (030 69049750) oder der Selbsthilfe-Treffpunkt Friedrichshain-Kreuzberg (030 291 83 48) vermitteln.

Psychologische Unterstützung und Seelsorge

Wenn Sie alleine nicht mehr weiter wissen, zögern Sie nicht, sich Hilfe zu suchen. Es gibt Anlaufstellen und Unterstützungsangebote für Menschen in verschiedenen Lebenssituationen.

– Eine Übersicht finden Sie am Ende des Merkblatts

Dicke Luft zu Hause?

Quarantäne kann schwierig sein und schwierige Situationen zu Hause verschärfen. Wenn Sie das Gefühl haben die Kontrolle zu verlieren, unterbrechen Sie die Situation. Suchen Sie sich Hilfe! Das Bundesforum Männer bietet in vielen Sprachen eine Handlungsempfehlung an, die hilft, in Krisensituationen einen kühlen Kopf zu bewahren. Wenn Sie sich zu Hause nicht sicher fühlen, suchen Sie Hilfe. Das Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ berät Betroffene zu jeder Zeit anonym, kompetent, sicher und barrierefrei: 08000 116 016. Eine Beratung für betroffene Männer bietet das Hilfetelefon „Gewalt an Männern“: 0800 1239900.

Kinder und Jugendliche, die mit der Situation in der Quarantäne Probleme haben, können sich z. B. bei der Nummer gegen Kummer melden: 116 111 (Mo - Sa 14.00 - 20.00 Uhr).

– Infos zu weiteren Kontaktstellen finden Sie am Ende des Merkblatts

Finanzielle Entschädigung: Verdienstausschlag durch die Quarantäne

Für den Fall, dass Sie oder Ihr Arbeitgeber einen Verdienstausschlag durch die Quarantäne haben, kann eine Entschädigung beantragt werden. Weitere Informationen finden Sie bei der Senatsverwaltung für Finanzen.

– Merkblatt zur Entschädigung

– Für Eltern: Entschädigungen nach dem Infektionsschutzgesetz bei Schließung von Kinderbetreuungseinrichtungen und Schulen

Nach der Infektion

Bin ich nach der Corona-Erkrankung immun?

Nach einer durchgemachten Erkrankung sind Sie leider nicht dauerhaft gegen das Coronavirus immun. Ihr Körper hat einen Schutz gegen das Coronavirus aufgebaut, der im Verlauf der folgenden Monate allmählich abflaut. **Es ist daher weiterhin möglich, dass Sie sich erneut anstecken - insbesondere durch Virusmutationen.** Halten Sie sich deshalb weiterhin an die aktuell empfohlenen Hygiene-Maßnahmen (Abstand halten, Hygiene beachten, im Alltag Maske tragen, regelmäßig lüften) zum Schutz vor einer Ansteckung mit dem Coronavirus.

Sollten Sie innerhalb von sechs Monaten nach Ihrem positiven Test enge Kontaktperson werden, muss wegen der Coronavirus-Varianten im Einzelfall entschieden werden, ob Sie als Kontaktperson erneut in Quarantäne gehen müssen. Ab sechs Monaten nach Ihrem positiven Test gelten dieselben Quarantäne-Regeln wie für Personen, die keine Erkrankung durchgemacht haben.

Einmalige Impfung nach einer Infektion

Nach Ablauf der sechs Monate nach der Infektion wird eine einmalige Impfung gegen das Coronavirus empfohlen. So entsteht ein besonders guter Schutz vor einer weiteren Erkrankung bzw. einem schweren Krankheitsverlauf. Ab dem 15. Tag nach Erhalt eines in Deutschland zugelassenen Covid-19-Impfstoffes gelten Sie als geimpft.

Ich möchte nachweisen, dass ich bereits infiziert war. Welche Dokumente kann ich nutzen?

Jedes der nachfolgend genannten Dokumente kann als **Nachweis für eine COVID-19-Erkrankung** dienen, da diese nur dann ausgestellt werden, wenn eine Infektion mit dem Coronavirus labordiagnostisch bestätigt wurde:

- **Ergebnis einer PCR-Testung:**
ein Laborbefund, der den labordiagnostisch erbrachten Nachweis des Coronavirus (SARS-CoV-2) bestätigt
- **Quarantäne-Mitteilung oder Quarantäneanordnung:**
ein durch ein Gesundheitsamt ausgestelltes Quarantäne-Anschreiben bzw. gleichwertiges Dokument (mit oder ohne Geschäftszeichen), aus dem hervorgeht, dass die namentlich benannte bzw. adressierte Person sich mit dem Coronavirus (SARS-CoV-2) infiziert hat und daher zur häuslichen Isolation (Quarantäne) verpflichtet ist
- **Ärztliches Zeugnis:**
eine durch eine/n Arzt/Ärztin ausgestellte Bescheinigung, die das Vorliegen eines Laborbefunds aufgrund einer labordiagnostisch nachgewiesenen Infektion mit dem Coronavirus (SARS-CoV-2) bestätigt
- **Aufforderungsschreiben eines Gesundheitsamts:**
Aufforderung an eine telefonisch oder per E-Mail nicht erreichte Person, sich umgehend zu melden, da dem Gesundheitsamt eine labordiagnostisch nachgewiesene Infektion mit dem Coronavirus (SARS-CoV-2) bei der namentlich genannten Person gemeldet wurde

Es ist zunächst ausreichend, wenn Sie *eines* dieser Dokumente haben und vorlegen können. Bitte beachten Sie, dass auch für Menschen nach einer Infektion weiterhin die Hygiene- und Abstandsregelungen gelten. Sollten Sie im Ausland mittels PCR positiv auf COVID-19 getestet worden sein, muss der Testnachweis in deutscher, englischer, französischer, italienischer oder spanischer Sprache vorliegen.

Welche Spätfolgen gibt es?

Geruchs- und Geschmackssinn können nach der Infektion noch einige Zeit beeinträchtigt sein, kehren jedoch nach und nach wieder zurück.

Fühlen Sie sich auch mehrere Wochen nach Ihrer Coronaerkrankung dauerhaft krank, müde oder schwach oder haben Sie Atembeschwerden oder Kopfschmerzen, dann wenden Sie sich an Ihren Hausarzt / Ihre Hausärztin. Es kann sein, dass es sich bei diesen Krankheitszeichen um Spätfolgen der Coronaerkrankung handelt („Long COVID“). Weitere Hinweise und Anlaufstellen zum Thema „Post COVID“ bzw. „Long COVID“ finden Sie in unserem [Informationsblatt Long COVID](#).

Was ist mit der Impfung gegen Corona?

Mit einer Impfung kann ein Immunschutz gegen das Virus aufgebaut werden. **Die Impfung schützt wirksam vor einer schweren Erkrankung mit COVID-19.** Dennoch besteht auch bei Geimpften oder Genesenen das Risiko, sich selbst und andere anzustecken. Bleiben Sie daher bitte vorsichtig, wenn Sie in der Öffentlichkeit mit vielen Menschen zusammenkommen, wie beispielsweise im öffentlichen Nahverkehr, oder wenn im persönlichen Umfeld Kontakt zu besonders gefährdeten Menschen besteht.

Zusammen mit den AHA + L -Regeln (Abstand halten, Hygiene beachten, im Alltag Maske tragen, regelmäßig lüften) bietet die Impfung den bestmöglichen Schutz vor einer Erkrankung. Wenn Sie Krankheitszeichen entwickeln, sollten Sie jedoch konsequent zu Hause bleiben und sich testen lassen.

In Berlin sind nicht die Gesundheitsämter für die Abläufe bei der Schutzimpfung zuständig. Darum kümmert sich der Senat. Die Impfung ist freiwillig. In Impfzentren und auch in Hausarztpraxen wird geimpft. Die Terminvergabe dort regeln die Praxen eigenständig. Antworten auf die wichtigsten Fragen finden Sie hier:

- Informationen zur Schutzimpfung auf [infektionsschutz.de](https://www.infektionsschutz.de) oder auf [zusammengegencorona.de](https://www.zusammengegencorona.de)
- [Aufklärungsmerkblatt](#) vom Deutschen Grünen Kreuz e. V., in Kooperation mit dem RKI
- Speziell für Berlin: [Häufige Fragen](#) zur Impfung in Berlin

Warum müssen Geimpfte und Genesene weiterhin bestimmte Vorsichtsmaßnahmen einhalten, wie beispielsweise das Tragen einer Maske?

Auch bei Geimpften und Genesenen besteht ein Risiko, sich selbst und andere anzustecken. Wenn daher in der Öffentlichkeit viele Menschen zusammenkommen, wie beispielsweise in Bussen und Bahnen, oder wenn im privaten Bereich Kontakt zu besonders gefährdeten Menschen besteht, sollten alle weiterhin vorsichtig bleiben. Insbesondere durch neue oder seltene Virusvarianten besteht eine erhöhte Gefahr, sich und andere anzustecken – selbst wenn Sie geimpft sind. Zusätzlich schützt eine Maske auch vor anderen übertragbaren Krankheiten, z. B. Erkältung oder Grippe.

Weitere Informationen zum Coronavirus

- [Informationen zum Coronavirus in leichter Sprache: https://corona-leichte-sprache.de/](https://corona-leichte-sprache.de/)
- [SARS-CoV-2: Virologische Basisdaten sowie Virusvarianten](#): Informationen vom Robert Koch Institut (RKI)
- [Zusammen gegen Corona](#): Informationskampagne des Bundesministeriums für Gesundheit
- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus.html>: umfassende Webseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu Corona
- [Dritte SARS-CoV-2-Infektionsschutzmaßnahmenverordnung](#)
- Robert-Koch-Institut (RKI): [Antworten auf häufig gestellte Fragen zum Coronavirus SARS-CoV-2 / Krankheit COVID-19](#)
- [Informationsseite zum Thema Long COVID](#)

Informationen in anderen Sprachen

- <https://www.infektionsschutz.de/coronavirus/materialienmedien/informationen-in-anderen-sprachen.html>
- <https://www.berlin.de/ba-friedrichshain-kreuzberg/aktuelles/corona-informationen/mehrsprachige-informationen/>
- <https://www.berlin.de/laf/leistungen/gesundheit/infektionsschutz/>
- https://www.rki.de/DE/Content/InfAZ/N/Neuartiges_Coronavirus/Buerger/Infografik_Tipps_Alltag.html

Wo finde ich Unterstützung während meiner Quarantäne?

Medizinische Notfälle

- Ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117 für nicht lebensbedrohlich erkrankte Personen
- Notruf: 112 für lebensbedrohliche Erkrankungen

Koordinierungsstellen ehrenamtliche Corona-Hilfe

- für Friedrichshain-Kreuzberg: Nachbarschaftshaus Urbanstraße 030 69049750 oder -51
- für andere Bezirke Berliner Engagement-Nummer: 030 577 00 22 00
- CoronaPort listet zahlreiche Helferinnen und Helfer in und um Berlin auf, die per E-Mail oder telefonisch direkt kontaktiert werden können.
- Auf Quarantäne-Heldinnen können Hilfesuche an der Online-Pinnwand abgegeben werden. Die Hotline ist täglich von 10.00-18.00 Uhr zu erreichen unter: 0800 8050850
- Die Nachbarschaftsplattform NEXD koordiniert die Unterstützung im Alltag mit einer App.
- Silbernetz Seniorentelefon gegen Einsamkeit: 0800 / 4 70 80 90 (täglich 8.00 - 22.00 Uhr)

Seelsorge

- Telefonseelsorge der christlichen Kirchen für alle Menschen: 0800 1110 / 222 oder 111 (24h)
- Muslimisches Sorgentelefon für alle Menschen: 030 44 35 09 821

Gewaltschutz für Erwachsene

- BIG Hotline bei häuslicher Gewalt für Berlin: 030 611 03 00 (täglich 8.00-23.00 Uhr)
- Opferhilfe Berlin für Menschen, die von Gewalt betroffen sind: 030 395 28 67 (Mo-Fr 10.00-13.00 Uhr; Di/Do 15.00-18.00 Uhr).
- LARA - Fachstelle bei sexualisierter Gewalt: 030 216 88 88 (Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr)

Kinder, Jugendliche und Familie

- Kinder- und Jugendtelefon Nummer gegen Kummer: 116 111 (Mo-Sa 14.00-20.00 Uhr)
- Elterntelefon zur Beratung bei Sorgen von Eltern: 0800 111 0 550 (Mo-Fr 9.00-11.00 Uhr; Di & Do 17.00-19.00 Uhr)
- Kindernotdienst Berlin: 030 61 00 61 (24 h)
- Jugendnotdienst Berlin: 030 61 00 62 (24 h)
- Schwangere in Not: 0800 40 40 020
- bei Verdacht von Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Kindesmissbrauch: Hotline Kinderschutz Berlin 030 61 00 66 (24h)

Gesundheitsamt Friedrichshain-Kreuzberg
Tel. (030) 90 298 8000
(Mo - Fr 9.00 - 11.00 + 11.30 - 17.00 Uhr, Sa 10.00 - 14.00 Uhr)

Schreiben Sie uns über das [Corona-Kontaktformular](#)
oder per Mail an coronakontakt@ba-fk.berlin.de

