

Hilfe in Notfällen

„Gewalt gegen Frauen“ – für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder erleben

Rufnummer: [0800 116 016](tel:0800116016)

Onlineberatung: www.hilfetelefon.de

(rund um die Uhr erreichbar, kostenlos)

„Gewalt an Männern“ – für Männer, die in irgendeiner Form Gewalt erlebt haben

Rufnummer: [0800 1239900](tel:08001239900)

(Mo-Do 8.00 – 20.00 Uhr, Fr 8.00 – 15.00 Uhr, kostenfrei)

Hilfetelefon bei sexuellen Missbrauch

Rufnummer: [0800 22 55 530](tel:08002255530)

(Mo, Mi, Fr 9.00 bis 14.00 Uhr, Di, Do 15.00 bis 20.00 Uhr, kostenlos)

Akute Hilfe bei Depression und Selbstmordgedanken

Rufnummer: 112

(rund um die Uhr erreichbar, kostenlos)

Akuter Gesprächsbedarf – Telefonseelsorge

Rufnummern: [0800 111 0 111](tel:08001110111) und [0800 111 0 222](tel:08001110222) und [116 123](tel:116123)

(rund um die Uhr erreichbar, kostenlos)

Elterntelefon

Rufnummer: [0800 111 0550](tel:08001110550)

(Mo-Fr 9.00 - 7.00 Uhr, Di und Do 9.00 - 19.00 Uhr kostenlos)

Schwangere in Not

Rufnummer: [0800 40 40 020](tel:08004040020)

(rund um die Uhr erreichbar, kostenlos)

„Nummer gegen Kummer“ – Elterntelefon

Rufnummer: [116 111](tel:116111)

(Mo-Fr 9.00 - 7.00 Uhr, Di und Do 9.00 - 19.00 Uhr kostenlos)

„Nummer gegen Kummer“ – Kinder- und Jugendtelefon

Rufnummer: [116 111](tel:116111)

(Mo-Sa 14.00-20.00 Uhr, kostenlos)