


Hilfe in Krisen und Gewaltsituationen

Wenn Sie Gewalt erlebt haben oder Angst haben, dass das passieren könnte: Lassen Sie sich beraten! Sie sind mit Ihren Erfahrungen nicht allein. Haben Sie Mut!


Wenn Sie sich Sorgen um jemanden machen, zum Beispiel, weil Sie einen Streit mitbekommen haben: Auch Sie können sich bei den Beratungsstellen melden und sich Rat holen, wie Sie damit umgehen und vielleicht unterstützen können.

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

 **08000 116 016**
kostenlos - anonym - 24/7 h


 **Chat-/Onlineberatung**
www.hilfetelefon.de


Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

 **0800 22 55 530**
kostenlos - anonym

 **Email-Beratung**
www.nina-info.de

Hilfetelefon Schwangere in Not

 **0800 40 40 020**
kostenlos - anonym - 24/7 h

 **Chat-/Onlineberatung**
www.schwanger-und-viele-fragen.de

Elterntelefon

 **0800 111 0 550**
kostenlos - anonym

www.nummergegenkummer.de



Notaufnahme der Hamburger Frauenhäuser

 **040 8000 4 1000** www.hamburgerfrauenhaeuser.de



Finden Sie eine passende Beratungsstelle in Hamburg:


www.nexus-hamburg.de

Hast du Stress mit deinen Eltern?

Niemanden zum Reden?

Erlebst du Missbrauch oder Gewalt?

Nummer gegen Kummer

 **116 111**
kostenlos - anonym

 **Chat-/Onlineberatung**
www.nummergegenkummer.de

Was auch immer dich belastet – bei der Nummer gegen Kummer kannst du darüber sprechen. Telefonieren fühlt sich blöd an? Chat- oder Mail-Beratung geht auch!