



Allgemein verfügbare Hilfe-Telefonnummern

AKTUER Notfall:

In lebensgefährlichen Notsituationen wählen Sie bitte die Feuerwehr und/oder den Rettungsdienst unter der Rufnummer

112

Telefonseelsorge

Rufnummern: [0800-1110111](tel:0800-1110111) und [0800-1110222](tel:0800-1110222)

Erreichbarkeit: 24 Stunden 365 Tage erreichbar

Hilfetelefon

Rufnummer: 08000 116 016

Erreichbarkeit: 24 Stunden 365 Tage erreichbar

Hinweis: E-Mail und Chatberatung ist dort auch möglich
auch in unterschiedlichen Sprachen & Gebärdensprache

Homepage: <https://www.hilfetelefon.de/>

Hilfetelefon - Gewalt gegen Frauen

Rufnummer: 08000 116 016

Erreichbarkeit: 24 Stunden 365 Tage erreichbar

Homepage: <https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/>

Weisser Ring

Rufnummer: 116 006

Erreichbarkeit: 24 Stunden 365 Tage erreichbar

Homepage: <https://weisser-ring.de/haeuslichegewalt>

Deutsche Depressionshilfe

Rufnummer: 0800 / 33 44 533

Erreichbarkeit: Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr

Mit, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr

Homepage: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

Umkreis-Suche von Krisendiensten und Beratungsstellen

Homepage: [https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-
infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen](https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen)



Kinder – und Jugendliche:

Nummer gegen Kummer

Rufnummer: 116 111

Erreichbarkeit: Mo.-Sa. 14:00 – 20:00 Uhr erreichbar

Hinweis: Die Nummer gegen Kummer ist anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz erreichbar

Homepage: <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Beratung von jungen Menschen mit Migrationshintergrund: jmd4you.

Auf jmd4YOU finden jungen Menschen mit Migrationshintergrund Hilfe und Beratung in verschiedenen Sprachen. Bei dem Angebot der Jugendmigrationsdienste stehen JMD-Beraterinnen und JMD-Berater für Online-Fragen zur Verfügung. Das Angebot ist kostenfrei und anonym. Zudem gibt es ein Forum

Homepage: <https://www.jmd4you.de>

Allgemeine Informationen der Polizei häusliche Gewalt:

Homepage: <https://www.polizei-beratung.de/opferinformationen/haeusliche-gewalt/>

Apps:

PTBS Coach

Homepage: <https://www.degpt.de/app-coach-ptbs.html>

body2brain APP

Homepage: https://www.randomhouse.de/Viel-Glueck/Neu-Die-Body2Brain-App/aid46720_14412.rhd



Der Kinderschutzbund – Landesverband Hamburg

Rufnummer: 040 432 927 0
Fachbereich: Kinder in Deutschland
Homepage: <https://kinderschutzbund-hamburg.de/>

DOLLE DEERNS e.V.

Rufnummer: 040 439 415 0
Fachbereich: sexuelle Gewalt an Mädchen und jungen Frauen
Homepage: <https://www.dollederns.de>

Hate Aid

Rufnummer: 040 659 177 19
Fachbereich: digitale Gewalt
Homepage: <https://hateaid.org>

Opferhilfe Hamburg

Rufnummer: 040 439 415 0
Fachbereich: Gewalt und Trauma für Erwachsene
Homepage: <https://opferhilfe-hamburg.de>

Patchwork

Rufnummer: 0171 633 250 3
Fachbereich: Für von Gewalt betroffene Frauen
Homepage: <https://www.patchwork-hamburg.org>

Polizei Hamburg

Rufnummer: 040 428 670 345
Fachbereich: Kriminalprävention und Opferschutz/Beziehungsgewalt
Homepage: <https://www.polizei.hamburg>

StoP – Stadtteile ohne Partnergewalt

Rufnummer: 040 428 757 101
Fachbereich: Gewalt in Partnerschaften
Homepage: <https://stop-partnergewalt.org>

ipso e care

Rufnummer: 075 312 820 231 & 0170 734 742 1
Fachbereich: Psychische Gesundheit und Psychosoziale Unterstützung
MHPSS für Migranten
Homepage: <https://www.ipsocontext.org>