



Allgemein verfügbare Hilfe-Telefonnummern und -Informationen

AKUTER Notfall:

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

112

Telefonseelsorge

Rufnummern: 0800-1110111 und 0800-1110222
Erreichbarkeit: 24 Stunden 365 Tage erreichbar
Homepage: <https://www.telefonseelsorge.de>

Opferhilfe Hamburg

Rufnummern: 040-381993
Erreichbarkeit: Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag 09-12 Uhr
Dienstag, Mittwoch und Donnerstag 14-17- Uhr
Homepage: <https://opferhilfe-hamburg.de>

Antidiskriminierungsstelle des Bundes

Rufnummern: 0800 546 546 5
Erreichbarkeit: Montag bis Donnerstag 09-15 Uhr
Homepage: <https://www.antidiskriminierungsstelle.de/DE/wir-beraten-sie/jetzt-kontakt-aufnehmen/jetzt-kontakt-aufnehmen-node.html>

Weisser Ring Hilfetelefon für Kriminalitätsoffer

Rufnummer: 116 006
Erreichbarkeit: 7 Tage die Woche, von 7-22 Uhr
Homepage: <https://weisser-ring.de/hilfe-fuer-opfer/opfer-telefon>

Informationsquellen – Themenblock Armut

Ratgeber für alleinerziehende Mütter

<https://www.solomuetter.de>

Hilfestelle für Studieninteressierte aus Arbeiterfamilien

<https://www.arbeiterkind.de>

Bahnhofsmission

<https://www.bahnhofsmission.de/index.php?id=3>



Informationsquellen – Themenblock Alter

Silbernetz verbindet. Silbernetz Telefon – einfach mal reden.

Rufnummer: 08000 470 80 90
Erreichbarkeit: Täglich von 8-22 Uhr
Homepage: <https://www.silbernetz.org>

Ratgeber für alle Themen rund ums Alter

<https://alterskompetenz.info>

Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums

Rufnummer: 030 20 17 91 31
Erreichbarkeit: Montag bis Donnerstag 9–18 Uhr
Homepage: <https://www.wege-zur-pflege.de/start>

Beratung und Krisentelefone für Pflegethemen in Bundesländern

Homepage: <https://www.pflege-gewalt.de/beratung/krisentelefone/>

Beratung für Unterstützungsarrangements für Ältere im Raum Hamburg

Homepage: <https://www.q-acht.net/qplus/qplusalter/>
Telefon: 040 50773948
E-Mail: info@q-acht.net

Informationsquellen – Themenblock Behinderungen

Beratung für behinderte und chronisch kranke Studierende an der Uni Hamburg

E-Mail: rbc@asta.uni-hamburg.de
Homepage: <https://www.asta.uni-hamburg.de/2-beratung/07-rbc.html>

Fachstelle zur Gewaltprävention und Gewaltschutz für Mädchen und junge Frauen mit Behinderung/chronischer Erkrankung - Mädchen sicher inklusiv

Homepage: <https://www.maedchenhaus-bielefeld.de/>
Telefon: 05 21 91 45 99 97
Mobil: 0157 34 83 79 32 (SMS & Signal)
Erreichbarkeit: 9:30 bis 16:30 Uhr

Informationsquellen – Themenblock Körperliche Wahrnehmung

Beratung bei Mobbing

<https://www.hilfetelefon.de/gewalt-gegen-frauen/mobbing.html>



Informationsquellen – Themenblock Frauen

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen & Häusliche Gewalt

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/das-hilfetelefon.html>

Stiftung für die Rechte von Alleinerziehenden

Homepage: <https://alltagsheldinnen.org/>
Telefon: +49 (0) 2103 930 903-0
E-Mail: info@alltagsheldinnen.org

Informationsquellen – Themenblock LGBTQIA+

Centrum Schwule Geschichte

Homepage: <https://www.csgkoeln.org>

Bund lesbischer und schwuler JournalistInnen

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

JungLesben Zentrum Hamburg

Homepage: <http://junglesbenzentrum-hamburg.de>

Beratung für das Recht auf Diskriminierungsfreiheit für alle Geschlechter und sexuellen Orientierungen

Homepage: <http://adb-hamburg.de/read/>
Telefon: 040 / 398 426 14

Informationsquellen – Themenblock Religion

Beratung bei Diskriminierung wegen Herkunft und Religion in Hamburg

Kontakte: <http://adb-hamburg.de/kontaktamira/>

Jüdische Gemeinde Hamburg

Homepage: <https://www.jghh.org>

Zentralrat der Muslime

Homepage: <http://www.zentralrat.de>



Informationsquellen – Themenblock Rassismus

Bundesweite Beratung, Hilfe und Unterstützung bei rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt

Homepage: <https://verband-brg.de/beratung/#beratungsstellen>

Beratung und Hilfestellung

Homepage: <https://basisundwoege.de/>

Telefon: 040 – 39 84 26 – 0

Informationsquellen – Themenblock Institutionelle Diskriminierung

Beratung für Alleinerziehende Mütter

Homepage: <https://die-mias.de/>

Telefon: 030 56 73 07 36