



## 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>

#### **Nummer gegen Kummer**

Rufnummern: 116 111  
Erreichbarkeit: Montags bis Samstags von 14 – 20 Uhr  
Dein Anruf ist anonym und kostenlos aus dem deutschen Festnetz und vom Handy.  
Homepage: <https://www.nummergegenkummer.de/>  
Kinder- und Jugendtelefon, Mail- und Chat-Beratung

#### **Telefonseelsorge**

Rufnummern: 116 123 / 0800- 111 0 111 / 0800- 111 0 222  
Erreichbarkeit: 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr für alle  
Homepage: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

#### **Hilfetelefon sexueller Missbrauch**

(auch bei mieser Anmache im Netz, Cybermobbing, Sexting)  
Rufnummer: 0800- 22 555 30  
Erreichbarkeit: Mo., Mi., Fr.: 9.00 bis 14.00 Uhr  
Di, Do: 15.00 bis 20.00 Uhr  
Homepage: [www.hilfe-telefon-missbrauch.de](http://www.hilfe-telefon-missbrauch.de)

#### **Heimwegtelefon**

(Telefonische Begleitung auf dem Heimweg)  
Rufnummern: 030- 120 74 182  
Erreichbarkeit: Sonntag – Donnerstag: 21 – 24 Uhr  
Freitag & Samstag 21 – 03 Uhr  
Homepage: [www.heimwegtelefon.net](http://www.heimwegtelefon.net)



## **Anlaufstellen für Mädchen und Frauen**

### **DOLLE DEERNS e.V.**

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

### **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**

Rufnummer: 08000- 116 016 (kostenloser Anruf)  
Erreichbarkeit: Beratung per Telefon - 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr in 18 Sprachen  
Sofort-Chat - täglich zwischen 12 und 20 Uhr erreichbar  
Homepage: [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### **Mädchenhaus Hamburg**

(Schutz vor Gewalt für Mädchen von 13 bis 17 Jahren)

Rufnummer: **040 / 4 28 15 32 71**  
Erreichbarkeit: 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr  
Homepage: <https://www.hamburg.de/leb/faltblaetter/4328662/faltblatt-maedchenhaus/>

### **Notruf der Hamburger Frauenhäuser**

Rufnummer: **040- 8000 4 1000**  
Erreichbarkeit: 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr (in verschiedenen Sprachen)  
Homepage: <https://hamburgerfrauenhaeuser.de/startseite>

### **Notruf der Hamburger Frauenhäuser**

Rufnummer: **040- 8000 4 1000**  
Erreichbarkeit: 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr (in verschiedenen Sprachen)  
Homepage: <https://hamburgerfrauenhaeuser.de/startseite>

### **Basis&woge**

Zuflucht – Kriseneinrichtung bei Zwangsverheiratung und familiärer Gewalt für Mädchen und junge Frauen von 14 bis 21 Jahren mit Migrationshintergrund

Rufnummer: **040- 38 64 78 78**  
Erreichbarkeit: montags bis freitags von 09:00-16:00 Uhr  
Homepage: <https://basisundwoge.de/hilfe-suchen-finden/bei-sexueller-gewalt/>

### **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

### **Hilfetelefon – Schwangere in Not**

Rufnummer: **0800- 40 40 020**  
Erreichbarkeit: 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr (in verschiedenen Sprachen)  
Homepage: <https://www.geburt-vertraulich.de/home>



### **Sperrgebiet**

(Beratung und Schutz für Mädchen und junge Frauen bei Prostitution)

Rufnummer: **040- 24 66 24**

Erreichbarkeit: Montag: 13-17 Uhr (offene Sprechzeit) / 14-17 Uhr (Juristin)  
Dienstag: 13-17 Uhr (offene Sprechzeit) / 14-15 Uhr (Ärztin)  
Mittwoch: 10-13 Uhr (offene Sprechzeit) / 10-12 Uhr (Ärztin)  
Donnerstag: 10-13 Uhr (offene Sprechzeit)

Homepage: <https://www.sperrgebiet-hamburg.de/>

### **Anlaufstellen für Jungen und Männer**

#### **basis-praevent**

Beratung für Jungen und junge Männer bei sexualisierter Gewalt

Rufnummer: **040 / 39 84 26 62**

Erreichbarkeit: beim Hinterlassen einer Nachricht wird wochentags innerhalb von 24 Stunden zurückgerufen

Homepage: <https://basis-praevent.de/>

#### **BASIS-Projekt – Anlaufstelle für Männliche Prostituierte\***

Rufnummer: **040 – 280 16 07**

Erreichbarkeit: montags bis freitags von 09:00-16:00 Uhr

Homepage: <https://basisundwoege.de/hilfe-suchen-finden/auf-der-strasse/>

### **Anlaufstellen für Kinder**

#### **basis&woege**

Erreichbarkeit: montags bis freitags von 09:00-16:00 Uhr

Homepage: <https://basisundwoege.de/hilfe-suchen-finden/auf-der-strasse/>

- **KIDS – Anlaufstelle für Straßenkinder**

Rufnummer: **040- 280 16 06**

Adresse: Lange Reihe 24, Hamburg- St. Georg

- **sidewalX – Streetworkprojekt für junge Menschen bis 25**

Rufnummer 040 – 39 84 26 – 43\_

#### **Mokli – der Helfefinder für junge Menschen in Not**

Essensausgaben, Schlafplätze, Duschgelegenheiten, Beratungsstellen und kostenlose Ärzte

Homepage: <https://mokli-help.de/#/>

#### **Jugend.drogen.beratung.kö**

Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre und ihre Angehörigen

Rufnummer: **040- 428 11 26 66**

Erreichbarkeit: Montag – Donnerstag von 11 bis 18 Uhr  
Freitag von 11-14 Uhr

Homepage: <https://www.hamburg.de/koe/114976/suchtberatungszentrum-koe/>

### **Online- Suchtberatung für Hamburg**



Rufnummer: **040 3 90 86 40**  
Erreichbarkeit: Beratungstelefon montags, dienstags, donnerstags, freitags:  
10.00 bis 19.00 Uhr  
Homepage: <https://www.kointer.de/>

### **Beratungsstelle Kompaß**

Beratung für Kinder und Jugendliche alkoholabhängiger Eltern  
Rufnummer: **040- 279 22 66**  
Erreichbarkeit: Montag von 10:30 – 13:30 Uhr  
Mittwoch von 13:30 – 16:30 Uhr  
Homepage: [www.kompass-hamburg.de](http://www.kompass-hamburg.de)

### **Such(t)- und Wendepunkt e. V.**

Hilfe für alkoholbelastete Familien  
Rufnummer: **0800- 280 28 01**  
Erreichbarkeit: Täglich von 9-13 Uhr  
Homepage: [www.suchtundwendepunkt.de](http://www.suchtundwendepunkt.de)

### **Weitere Anlaufstellen**

#### **Magnus- Hirschfeld- Centrum (mhc)**

Beratungsstelle für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans\*Personen  
Rufnummer: **040- 278 778 00**  
Erreichbarkeit: Unterschiedliche Zeiten für die verschiedenen  
Beratungsbereiche  
Homepage: <https://www.mhc-hh.de/beratungsstelle/>

#### **Legato – Fach- und Beratungsstelle für religiös begründete Radikalisierung**

Rufnummer: **040- 389 02 952**  
Erreichbarkeit: Montag bis Freitag 9-15 Uhr  
Homepage: <https://legato-hamburg.de/>

#### **Arbeit und Leben**

##### **Empower - Beratungsstelle für Betroffene rechter, rassistischer und antisemitischer Gewalt**

Rufnummer: **040 284016-67**  
Erreichbarkeit: Sprechzeiten nach Vereinbarung, rufen Sie gerne an  
Homepage: <https://hamburg.arbeitundleben.de/empower>

### **Psychiatrische und medizinische Notaufnahme:**

#### **Kinder- und Jugendpsychiatrie im UKE**

- auch bei akuter Suizidgefährdung
- 040- 74 10 52 230 (Anmeldung)
- 040- 74 10 57 110 (Akutstation)

#### **Asklepios Klinik Nord- Ochsenzoll**

- Psychiatrische Notaufnahme
- 040- 18 18 87 21 43



**Kinder- UKE- Kindernotaufnahme**

- bis zum 18. Lebensjahr
- 040- 74 10 0

**Unser Marktplatz - Hilfestellen**

**Themenblock Religion**

**Eckiger Tisch e.V.**

Kontaktaufnahme: **vertraulich@eckiger-tisch.de**  
Homepage: <https://www.anlauf-gegen-gewalt.org/>  
Aufgabenbereich: gemeinnütziger Verein, der die Interessen von Betroffenen sexueller Gewalt an Kindern und Jugendlichen speziell im Kontext der Katholischen Kirche vertritt.

**UNA (Unabhängige Anlaufstelle- Wendepunkt e.V.)**

Rufnummer: **0800 – 0220099**  
Erreichbarkeit: Montags 9–11 Uhr,  
Mittwochs 15–17 Uhr  
Homepage: <https://www.wendepunkt-ev.de/una/>  
Aufgabenbereich: unabhängige und konfessionsfreie Ansprechstelle für Menschen, die innerhalb der Nordkirche sexuelle Übergriffe oder Grenzverletzungen erlebt oder davon erfahren haben.

**Stabsstelle Prävention -**

**Fachstelle der Nordkirche gegen sexualisierte Gewalt**

Rufnummer: **0 40-4321 6769 - 0**  
Homepage: <https://www.kirche-gegen-sexualisierte-gewalt.de/stabsstelle-praevention.html>

**Themenblock Sport**

**Anlauf-gegen-Gewalt eine Initiative von Athleten Deutschland e.V.**

Rufnummer: **0800 90 90 444**  
Erreichbarkeit: montags 11 bis 14 Uhr  
donnerstags von 16 bis 19 Uhr  
Homepage: <https://www.anlauf-gegen-gewalt.org/>  
Aufgabenbereich: Unabhängige Beratungsstelle für Kaderathlet\*innen die interpersonale Gewalt erfahren oder erfahren haben



## **Themenblock Institution**

### **basis-praevent**

Beratung für Jungen und junge Männer bei sexualisierter Gewalt

Rufnummer: **040 / 39 84 26 62**

Erreichbarkeit: beim Hinterlassen einer Nachricht wird wochentags innerhalb von 24 Stunden zurückgerufen

Homepage: <https://basis-praevent.de/>

Aufgabenbereich: Beratungsstelle für Jungen\* und Männer\* bei sexualisierter Gewalt

### **Deutscher Kinderverein e.V.**

Rufnummer: **0201 47900520**

Homepage: <https://deutscher-kinderverein.de/>

Aufgabenbereich: Kindzentrierter Kinderschutz der sich für die Rechte von Kindern einsetzt

### **Kinderschutzzentrum Hamburg**

Rufnummer: **040 - 4910007**

Erreichbarkeit: Mo. Di. Do. Fr. von 9:00 bis 11:00 Uhr  
Mo. Di. Do. von 13:00 bis 15:00 Uhr  
Mittwoch von 15:00 bis 17:00 Uhr

Homepage: [www.kinderschutzzentrum-hh.de](http://www.kinderschutzzentrum-hh.de)

Aufgabenbereich: Einrichtung des Hamburger Kinderschutzbundes und bietet gezielte Hilfen bei Gewalt in Familien an.

### **Bündnis „Im Zweifel für das Kind – In Dubio pr Infante**

Homepage: <https://proinfante.org/>

Aufgabenbereich: Befasst sich mit Behörden- und Justizversagen in Kinderschutzfällen. Bietet Beratung für Eltern an, die sich auf Grund von häuslicher Gewalt und/oder einem Missbrauchsverdacht ihres Kindes durch ein Elternteil trennen möchten oder bereits in die Mühlen von familienrechtlichen Verfahren geraten sind.

## **Themenblock digitaler Raum**

### **Bündnis gegen Cyber Mobbing**

Rufnummer: **0721 16009-15**

Homepage: <https://www.buendnis-gegen-cybermobbing.de/>

Aufgabenbereich: Sensibilisierung, Aufklärung, Prävention, Erstellung von Studien