

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Einrichtung/ Anliegen  | Beschreibung  | Telefonnummer |
| Kinder- und Jugendtelefon: | „NummerGegenKummer“, kostenfrei | 116 111 |
| Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: | kostenfrei | 08000 116 016 |
| Opfer-Telefon: | explizit auch bei Gewalt gegen Männer, kostenfrei | 116 006 |
| Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: |  | 0800 22 55 530 |
| Hilfetelefon „Schwangere in Not“: | kostenfrei | 0800 40 40 020 |
| Elterntelefon: | für Eltern in Belastungssituationen, kostenfrei | 0800 111 0 550 |
| evangelische/katholische Telefonseelsorge: | kostenlos | 0800 111 0 111;0800 111 0 222;116 123 |
| Muslimisches Seelsorge Telefon: | lediglich Verbindungskosten | 030 44 35 09 821 |
| Vertrauenstelefon „Jüdische Hotline”: | lediglich Verbindungskosten | 0211 4698520, 0211 469 |
| Akute Unterstützung auch bei der Polizei |  | 110 |

Wichtige Telefonnummern ....