


# Hilfe in Krisen und Gewaltsituationen

Im Moment sollen alle Menschen möglichst zuhause bleiben, damit sich das Corona-Virus nicht verbreiten kann. Aber Zuhausebleiben kann auch bedeuten: Streit. Kontrolliert werden. Sexuelle oder körperliche Gewalt. Angst. Niemand zum Reden. Eingesperrt sein. Nicht weiter wissen. Besonders für Frauen ist das eigene Zuhause oft kein sicherer Ort.

**Wenn Sie Gewalt erlebt haben oder Angst haben**, dass das passieren könnte: Holen Sie sich Beratung! 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](http://www.hilfetelefon.de)


## Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

 **0800 22 55 530** Mo Mi Fr 9 - 14 h  
kostenlos - anonym Di Do 15 - 20 h


 **E-Mailberatung**  
[www.nina-info.de](http://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](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

## Elterntelefon

 **0800 111 0 550** Mo - Fr 9 - 11 h  
kostenlos - anonym Di Do 17 - 19 h

[www.nummer-gegen-kummer.de](http://www.nummer-gegen-kummer.de)



## Notaufnahme der Hamburger Frauenhäuser

 **040 8000 4 1000** [www.hamburgerfrauenhaeuser.de](http://www.hamburgerfrauenhaeuser.de)




## Oder finden Sie eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe:

[www.frauen-gegen-gewalt.de/hilfe-vor-ort.html](http://www.frauen-gegen-gewalt.de/hilfe-vor-ort.html)  
[www.maennerberatungsnetz.de](http://www.maennerberatungsnetz.de)

# Für Kinder und Jugendliche

## Nummer gegen Kummer Kinder- und Jugendtelefon

 **116 111**  
kostenlos - anonym -  
montags bis samstags von 14 - 20 Uhr

 **Chat-/Onlineberatung**  
[www.nummer-gegen-kummer.de](http://www.nummer-gegen-kummer.de)

Du hast Stress mit deinen Eltern?  
Wünschst du dir jemanden zum Reden?  
Hast du Missbrauch oder Gewalt erlebt?  
Wirst du im Internet eklig oder fies angemacht?

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!

Dieses Infoblatt ist ein Informationsangebot der Beratungsstelle Allerleirauh e.V.  
Unsere Kontaktdaten finden Sie unter [www.allerleirauh.de](http://www.allerleirauh.de).  
Leiten Sie diese Infos weiter! Download unter: [www.allerleirauh.de/hilfe-bei-gewalt](http://www.allerleirauh.de/hilfe-bei-gewalt)

