


# Hilfe in Krisen und Gewaltsituationen

**Wenn Sie Gewalt erlebt haben oder Angst haben**, dass das passieren könnte: Lassen Sie sich beraten! 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**  
kostenlos - anonym

 **Email-Beratung**  
[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**  
kostenlos - anonym

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



## Notaufnahme der Hamburger Frauenhäuser

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



## Finden Sie eine passende Beratungsstelle in Hamburg:


[www.nexus-hamburg.de](http://www.nexus-hamburg.de)

**Hast du Stress mit deinen Eltern?**

**Niemanden zum Reden?**

**Erlebst du Missbrauch oder Gewalt?**

## Nummer gegen Kummer

 **116 111**  
kostenlos - anonym

 **Chat-/Onlineberatung**  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

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!