

# Ansprechstellen in Krisensituationen

## Selbstverletzendes Verhalten & Suizidalität

<b>Telefonseelsorge</b>	0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 <i>(kostenlos, 24/7)</i> Chat: <a href="https://www.telefonseelsorge.de/">https://www.telefonseelsorge.de/</a>
<b>Psychiatrische Notfallambulanz im Krankenhaus in der Nähe</b>	Über Internet-Suchmaschine
<b>Regionaler Krisendienst</b>	Über Internet-Suchmaschine
<b>Notfalls</b>	Notruf: 112 <i>(bei Gefahr für Leib &amp; Leben)</i> ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117

## Sexualisierte Gewalt

<b>Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch</b>	0800 225 55 30 <i>(Mo, Mi, Fr: 9:00 - 14:00 Uhr &amp; Di, Do: 15:00 - 20:00 Uhr)</i> <a href="https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-telefon">https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-telefon</a>
<b>„Schreib Olli“ - Online-Beratung bei sexualisierter Gewalt in Kindheit &amp; Jugend (<i>Registrierung notwendig</i>)</b>	<a href="https://schreib-ollie.de/">https://schreib-ollie.de/</a>
<b>Zentrale Anlaufstelle für Betroffene von sexualisierter Gewalt in der Evangelischen Kirche &amp; Diakonie</b>	0800 504 01 12 <a href="https://www.anlaufstelle.help/">https://www.anlaufstelle.help/</a>
<b>Infos &amp; Hilfen bei sexualisierter Gewalt durch Minderjährige</b>	<a href="https://www.unddu-portal.de/de">https://www.unddu-portal.de/de</a>
<b>Hilfe für Menschen mit pädosexuellen Neigungen</b>	<a href="https://kein-taeter-werden.de/">https://kein-taeter-werden.de/</a>

## Häusliche Gewalt

<b>Örtliches Jugendamt/ ISO-Fachkraft</b>	Über Internet-Suchmaschine
<b>Hilfetelefon bei Gewalt gegen Frauen</b>	<b>116 016</b> <a href="https://www.hilfetelefon.de/">https://www.hilfetelefon.de/</a>
<b>Hilfetelefon bei Gewalt gegen Männer</b>	<b>0800 123 99 00</b> <a href="https://www.maennerhilfetelefon.de/">https://www.maennerhilfetelefon.de/</a>
<b>Kinder- und Jugendtelefon</b>	<b>116 111</b> <i>(kostenlos, Mo - Sa, 14:00 - 20:00 Uhr)</i>
<b>Elterntelefon</b>	<b>0800 111 0550</b> <i>(Mo - Fr, 9:00 - 17:00 Uhr &amp; Di, Do bis 19:00 Uhr)</i>
<b>Nummergegenkummer</b> <i>Online-Chat-Beratung</i>	<a href="https://www.nummergegenkummer.de/">https://www.nummergegenkummer.de/</a>
<b>Kinder- und Jugendnotdienst (KJND) vor Ort</b>	Über Internet-Suchmaschine

## Substanzmissbrauch

<b>Sucht &amp; Drogen Hotline</b>	<b>01806 313 031</b> <i>(täglich, anonym)</i>
<b>Digitale Suchtberatung</b>	<a href="https://www.suchtberatung.digital/">https://www.suchtberatung.digital/</a>
<b>Notfalls</b>	<b>Notruf: 112</b> <i>(bei Gefahr für Leib &amp; Leben)</i> Giftnotruf: bundeslandspezifisch – über Internet-Suchmaschine