

# Ressourcenverweis

## NOTFALLRESSOURCEN

### TELEFONSEELSORGE DEUTSCHLAND:

0800-1110111 (evangelisch) oder 0800-1110222 (katholisch) oder 116123

Telefonseelsorge in Österreich (ökumenisch): 142

Die Dargebotene Hand in der Schweiz: 143

Ort: \_\_\_\_\_

### NÄCHSTGELEGENES KRANKENHAUS:

---

### FRAUEN-HÄUSER SIND ORTE FÜR FRAUEN UND KINDER, DIE GEWALT ODER MISSBRAUCH ERLEBEN:

---

## Ressourcenverweis

Suche online auf <https://www.therapie.de/therapeutensuche/>, <https://www.psyonline.at>, <https://www.gesund.ch/de/therapeuten> nach Therapeuten- und Psychotherapeuten. Du kannst dich auch erkundigen welche Kosten die Grundversicherung für dich übernimmt.

### BUNDESWEITE HILFETELEFON – GEWALT GEGEN FRAUEN:

Das Hilfetelefon “Gewalt gegen Frauen” ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen in Deutschland, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben.

Unter der Nummer **08000 116 016** und via Online-Beratung unterstützen sie Betroffene aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. Hier erfährst du mehr: <https://www.hilfetelefon.de>

### ÖRTLICHE HOTLINE FÜR HÄUSLICHE GEWALT:

---

### BUNDESWEITE KINDERSCHUTZ-HOTLINE:

Wenn du vermutest oder weißt, dass ein Kind missbraucht wird, rufe die Nummer **0800 19 210 00** an oder klicke auf: <https://kinderschutzhotline.de>

### LOKALE MELDESTELLEN FÜR MISSBRAUCH:

Erkundige dich bei den lokalen Behörden wie der Polizei, um eine lokale Meldestelle zu finden.

---

Bitte beachte: Wenn du dir Sorgen um die unmittelbare Sicherheit einer Person machst, die Selbstmordgedanken äußert, besuche <https://www.telefonseelsorge.de/suizidpraevention/> und lies dir die neun Tipps zur „Handreichung bei Suizidankündigungen“ durch, um zu wissen, was zu tun ist. Im akuten Fall wende dich bitte an die Polizei Tel: 110.