

- **Gewalt gegen Frauen:**

Unter der kostenlosen Telefonnummer **08000 116 016** beraten und informieren die Mitarbeiter*innen des Hilfetelefons in 18 Sprachen zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen.

- **Sexueller Missbrauch:**

Unter der Nummer **0800 22 55 530** ist das Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch" montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr bundesweit, kostenfrei und anonym erreichbar. Unter www.save-me-online.de ist das Online-Beratungsangebot für Jugendliche des Hilfetelefons erreichbar.

- **Schwangere in Not:**

Das kostenlose, barrierefreie und 24 Stunden unter der Nummer **0800 40 40 020** erreichbare Hilfetelefon "Schwangere in Not" ist eine erste Anlaufstelle für Frauen, die über qualifizierte Berater*innen Hilfe in den örtlichen Schwangerschaftsberatungsstellen finden. Es bietet auch eine fremdsprachige Beratung an.

- **Pausentaste:**

Das Projekt "Pausentaste" unterstützt junge Pflegende mit gezielter Beratung und Information. Unter der Nummer **116 111** erreichen ratsuchende Kinder und Jugendliche die Hotline von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr. Das Beratungsangebot ist kostenlos und auf Wunsch auch anonym.

- **Nummer gegen Kummer:**

Die "Nummer gegen Kummer" bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern. Das **Kinder- und Jugendtelefon** ist unter der Rufnummer **116 111** zu erreichen – von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr.

Das **Elterntelefon** richtet sich an Mütter und Väter, die sich unkompliziert und anonym konkrete Ratschläge holen möchten. In ganz Deutschland sind Beraterinnen und Berater unter der kostenlosen Rufnummer **0800 111 0550** montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr erreichbar.

- **EKD-Notruf für Opfer von sexualisierter Gewalt:**

Die Zentrale Anlaufstelle ist bundesweit kostenlos und anonym erreichbar unter der Rufnummer **0800 5040 112** und per E-Mail an zentrale@anlaufstelle.help, sowie unter der Internetadresse www.anlaufstelle.help. Terminvereinbarungen für telefonische Beratungen sind möglich montags von 16.30 bis 18.00 Uhr sowie Dienstag bis Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr.