

## Beratungsstellen / Anlaufstellen bei Sexualisierter & Inter-personeller Gewalt

### Für Kinder und Jugendliche

#### Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon

Bei Fragen, Sorgen und Problemen von Kindern und Jugendlichen

Tel.: 116 111

Website: [Beratung für Kinder und Jugendliche | Nummer gegen Kummer](#)

Art der Beratung:

- Telefonisch, Online (per Mail oder Chat)
- Anonym

Erreichbarkeit:

- Telefonisch: Mo-Sa: 14:00 - 20:00
- Mail: jederzeit
- Chat: Mo-Do: 14:00 - 20:00

#### Bke-Jugendberatung

Onlineberatung für Jugendliche zwischen 14 und 21 Jahren

Website: [bke-Jugendberatung](#).

Art der Beratung:

- Online (per Einzelchat, Gruppenchat, moderiertes Forum, Mailberatung)
- Anonym
- Beratung durch Fachkräfte

Erreichbarkeit:

- Mailberatung mit Antwort innerhalb von 48 Stunden

#### JUUUPORT – Wir beraten Dich online!

Beratung durch geschulte Jugendliche und junge Erwachsene

Website: [Hilfe bei Cybermobbing und anderen Online-Problemen](#)

Art der Beratung:

- Chat
- Anonym

Erreichbarkeit:

- 24/7 - Beratende antworten innerhalb von 24h

## Für Erwachsene

### **Nummer gegen Kummer - Elterntelefon**

Bei Fragen, Sorgen und Problemen von Verwandten und anderen Bezugspersonen

Tel.: 0800-1110550

Website: [Telefonberatung für Eltern | Nummer gegen Kummer](#)

Art der Beratung:

- Telefonisch
- Anonym

Erreichbarkeit:

- Mo-Fr von 09:00 - 17:00 Uhr
- Di+Do zusätzlich bis 19:00 Uhr erreichbar.

### **Hilfetelefon - Gewalt gegen Frauen**

Tel.: 116 016

Website: [Gewalt gegen Frauen: Hilfetelefon](#)

Art der Beratung:

- Telefonisch, Online (per Mail oder Chat)
- Anonym (je nach Beratungsart)

Erreichbarkeit:

- Telefonisch: 24/7
- Chat-Beratung:
  - Täglich zwischen 12.00 - 20.00 Uhr (365 Tagen im Jahr).
  - Oder nach Terminvereinbarung
- Mail-Beratung: Beraterinnen antworten innerhalb von 24h

### **Hilfetelefon Männer**

Tel: 0800 / 1239900

Website: [Startseite | Hilfetelefon Gewalt an Männern](#)

Art der Beratung:

- Telefon-Beratung

- Sofort-Text-Chat
- Mail-Beratung
- Anonym & kostenfrei

Erreichbarkeit:

- Telefon-Beratung: Montag bis Donnerstag: 08:00 - 20:00 Uhr, Freitag: 08:00 - 15:00 Uhr
- Sofort-Text-Chat Montag bis Donnerstag: 12:00 - 15:00 Uhr, 17:00 - 19:00 Uhr
- Mail-Beratung: Rund um die Uhr

## Allgemeine Anlaufstellen

### TelefonSeelsorge

Tel.: 0800 1110111 / 0800 1110222 oder 116 123

Website: [Telefon - TelefonSeelsorge® Deutschland](#)

Art der Beratung:

- Telefonisch
- Anonym

Erreichbarkeit: 24/7

### Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

Tel.: 0800 22 55 530

Website: [Hilfe-Telefon - Hilfe-Portal Sexueller Missbrauch](#)

Art der Beratung:

- Telefonisch, Online
- Anonym

Erreichbarkeit:

- Mo., Mi., Fr.: 9.00 - 14.00 Uhr
- Di + Do: 15.00 - 20.00 Uhr

### PsG NRW Landesfachstelle Prävention sexualisierte Gewalt

Suche nach Spezialisierte Beratungsstellen

Website: [hilfe-finden – Landesfachstelle Prävention sexualisierte Gewalt](#)

**Kein Täter werden-** Präventionsnetzwerk  
Netzwerk für Hilfesuchende, Angehörige, Fachkräfte  
Website: <https://kein-taeter-werden.de/>

## Anlaufstellen im Sport

### Hilfe-Telefon der DLRG Jugend Bundesebene

Tel: 05723 / 955333  
Website: [Hilfetelefon | DLRG-Jugend](#)  
E-Mail: [hilfetelefon@dlrg-jugend.de](mailto:hilfetelefon@dlrg-jugend.de)

Art der Beratung:

- Wenn du anrufst, kannst du anonym bleiben, wenn du das möchtest.
- Wenn du anonym zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal anrufen möchtest, kannst du uns auch einen Terminvorschlag (frühstens 24 Stunden später) hinterlassen.

Erreichbarkeit: Montag bis Sonntag von 14:00 bis 20:00 Uhr

## SafeSport e.V.

Dein Halt bei Gewalt, wenn Sport kein Safe Space mehr ist.

Tel.: [0800 11 222 00](tel:08001122200)

Website: [Safe Sport e.V.](#)

Art der Beratung:

- Telefonisch, Online (per Chat)
- Anonym

Erreichbarkeit:

- Telefonisch:
  - Mo, Mi, Fr 10:00 -12:00 Uhr
  - Do 15:00 -17:00 Uhr
- Chat: jederzeit oder mit Chat-Termin

## Anlauf gegen Gewalt

Unabhängige Anlaufstelle, wenn du körperliche, psychische oder sexualisierte Gewalt im Spitzensport erlebt hast.

Website: [Anlauf gegen Gewalt: Unabhängige Anlaufstelle bei Gewalt im Spitzensport](#)

E-Mail: [kontakt@anlauf-gegen-gewalt.org](mailto:kontakt@anlauf-gegen-gewalt.org)

Art der Beratung:

- Erstberatung und Kontakt via E-Mail

- Psychotherapeutische Erstberatung
- Rechtliche Erstberatung
- Vertraulich + Kostenlos