

Externe Beratungs- und Beschwerdestellen

Landesstelle für Gleichbehandlung – gegen Diskriminierung -
geschaefsstelle.lads@senjustva.berlin.de

Antidiskriminierungsstelle des Bundes – 0800 – 546 546 5

LARA, bei sexualisierter Gewalt – 030 – 216 88 88

Krisendienst – 030- 390 63 10

Stop Stalking – 030 – 22 19 22 000

SeelsorgeTelefone

Muslimisches SeelsorgeTelefon (MuTeS)

030/443509821

mutes.de/home.html

Matan. Telefonseelsorge auf Hebräisch

0800/0001642

<https://matanline.de>

Helpline Ukraine

0800 500 225 0

Russischsprachige Telefonseelsorge „Doweria“

030 440308 454

<https://www.diakonie-portal.de/themen/ehrenamt-freiwilligendienste/ehrenamt-und-engagement/telefon-doweria-telefon-doverija>

Telefonseelsorge

0800 1110111 oder 0800 1110222

<https://www.telefonseelsorge.de>

Hilfsangebot für traumatisierte Flüchtlinge

Im „Zentrum Überleben“ finden Überlebende von Gewalt und Flucht sowie Menschen mit unterschiedlichen Migrationserfahrungen medizinische, psychotherapeutische, sozialarbeiterische und integrative Unterstützung.

030 30 39 06 0

<https://www.ueberleben.org>

krisenchat.de

Betroffene können sich bei krisenchat.de jederzeit Hilfe holen. Digitale, psychosoziale Beratung erfolgt per Chat in Echtzeit, rund um die Uhr, ohne Wartezeit oder Registrierung, kostenlos und vertraulich.

<https://krisenchat.de>

Nummer gegen Kummer

Junge Menschen finden telefonisch am Kinder- und Jugendtelefon und in der Online-Beratung per Mail und Chat Rat, Hilfe, Trost und Unterstützung.

116 111

<https://www.nummergegenkummer.de>

Hilfetelefon „Mutruf“

Ansprechpartner bei Angst und Panik ist das Hilfe-Telefon „Mutruf“. Den Verein hilft Betroffenen und setzt sich für mehr Offenheit, Toleranz und Akzeptanz im Umgang mit psychischen Erkrankungen in unserer Gesellschaft ein.

04191 27 4928 0

<https://www.mutruf.de>