

Seelsorge- und Beratungsstellen


MuTeS: Muslimisches SeelsorgeTelefon

Das muslimische SeelsorgeTelefon (MuTeS) steht allen Menschen ohne Ansehen von Religion, Herkunft, Alter oder Geschlecht offen und ist kostenlos. Bei MuTeS arbeiten qualifizierte Muslime ehrenamtlich. Nach vorheriger Absprache sind Seelsorgegespräche auf Arabisch, Türkisch, Urdu und weiteren Sprachen möglich.

 Anonym

 <https://www.mutes.de/>

 Täglich, rund um die Uhr


 030 443 509 821


Matan | ЛД: Telefonseelsorge auf Hebräisch

Matan ist eine Telefonseelsorge auf Hebräisch, die von ehrenamtlichen und ausgebildeten Mitarbeiter*innen geleistet wird. Das Projektteam, das die Ausbildung durchführt und die Mitarbeiter*innen betreut, besteht aus erfahrenen Psycholog*innen und Sozialarbeiter*innen. Alle Mitarbeiter*innen sprechen fließend Hebräisch.

 Anonym

 <https://matanline.de/>

 Täglich, 20:00 – 22:00 Uhr

 0800 000 164 2


Doweria | Телефон Доверия: Russischsprachige Telefonseelsorge

Die russischsprachige Telefonseelsorge aus Berlin besteht seit 1999. Das Telefon Doweria arbeitet mit russischsprachigen Ehrenamtlichen, die nach den Standards der Telefonseelsorge ausgebildet sind, im 24-Stunden-Dienst und eng mit der Kirchlichen Telefonseelsorge Berlin und Brandenburg und dem muslimischen Seelsorge Telefon zusammen.

 Anonym


 www.russische-telefonseelsorge.de

 Täglich, rund um die Uhr


 030 440 308 454


Helpline Ukraine

Die Helpline Ukraine bietet eine kostenlose Telefonberatung bei allen Sorgen, Problemen und Themen, die Sie bewegen. Die Beratung erfolgt in ukrainischer und russischer Sprache.

 Anonym


 <https://www.nummergegenkummer.de/helpline-ukraine/>

 Mo – Fr, 14:00 – 17:00 Uhr


 0800 500 225 0


TelefonSeelsorge (insb. Suizidprävention und Notfälle)

Die TelefonSeelsorge ist für alle Hilfesuchenden da. Das Angebot ist kostenfrei, anonym und rund um die Uhr erreichbar. Sorgen und Probleme werden diskret und vertraulich behandelt. Alle Mitarbeiter*innen der TelefonSeelsorge unterliegen der Schweigepflicht. Alle Mitarbeiter*innen sind für die Thematik der Suizidprävention geschult und so ist die TelefonSeelsorge auch Anlaufstelle für akute Notfälle.

 Anonym

 <https://www.telefonseelsorge.de>

 Täglich, rund um die Uhr

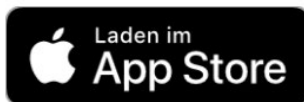
 0800 1110111 | 0800 1110222

 [Chat- oder Mail-Seelsorge*](#)

*Anonyme Registrierung erforderlich. Hierfür ist lediglich eine E-Mailadresse notwendig.

App „KrisenKompass“

Ein Notfallkoffer für die Hosentasche – on- und offline.




Hilfsangebot für Menschen mit Fluchterfahrung


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

 In Person

 <https://www.ueberleben.org/>


 mail@ueberleben.org

 Mo – Do 09:00 – 17:00 Uhr
Fr 09:00 – 15:00 Uhr

 030 303 906 0

Psychologische Beratung BIPoC LSBTIQ+, LSBTIQ+ mit Flucht- und Migrationsbiografien

Kostenlose psychologische Beratung für LSBTIQ+ Migrant*innen und/oder Geflüchtete und LSBTIQ+ Menschen, die Rassismuserfahrungen machen. Die Beratung wird nach dem Peer-to-Peer-Prinzip in Berlin-Lichtenberg angeboten. Begleitet werden: Gewalt-, Unterdrückungs- und Diskriminierungserfahrungen, Traumata, Krisensituationen in Migrationsprozessen, Konflikte, Trennungen, Störungen und Ängste u.a. Jede Beratung dauert 60 Minuten und ist anonym und kostenlos. Terminvereinbarung per Email.

 Anonym, in Person

 <https://fzm-berlin.com/projekte/projekte?id=509>

 kontakt@fzm-berlin.com

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.

 Anonym

 <https://krisenchat.de/>

 Täglich, rund um die Uhr


 SMS und [Whatsapp](https://www.whatsapp.com): 0157 359 981 43


Nummer gegen Kummer: Kinder- und Jugendtelefon

Junge Menschen finden telefonisch am Kinder- und Jugendtelefon und in der Online Beratung per Mail und Chat Rat, Hilfe, Trost und Unterstützung. Alle Angebote der Nummer gegen Kummer sind für die Ratsuchenden kostenfrei und anonym.

 Anonym

 <https://www.nummergegenkummer.de>

 Mo – Sa, 14:00 – 20:00 Uhr

 116 111


PAPATYA & SIBEL: Schutz und Beratung bei häuslicher Gewalt

Die anonyme Kriseneinrichtung PAPATYA bietet Schutz und Beratung in Fällen von familiärer Gewalt, Zwangsverheiratung und Verschleppung. Sie können bis zu 8 Mädchen und junge Frauen zwischen 13-21 Jahren aufnehmen. Die Onlineberatung SIBEL berät Mädchen und junge Frauen, LGBTI*Q, Paare und private und professionell Helfende. Sie beraten rund um die Themen familiäre Gewalt, Kontrolle und Zwangsverheiratung.

 Anonym

 <https://papatya.org/>

 beratung@papatya.org | sibel@papatya.org

 Täglich, 09:00 – 21:00 Uhr


 Erreichbar über Jugendnotdienst: 030 610 062

Hilfetelefon „Mutruf“


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

 Anonym

 <https://www.mutruf.de>

 Mo – Do 10:00 – 18:00 Uhr

Fr 10:00 – 12:00 Uhr

 04191 274 928 0

Hochschulinterne Ansprechpersonen

Psychologische Beratung

Schnelle Terminvereinbarung per Email möglich.

✉ beratung@hfs-berlin.de

Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte

✉ frauenbeauftragte@hfs-berlin.de

Die Buddys

🌐 <https://www.hfs-berlin.de/aktuelles/buddy-programm/>

✉ buddy@hfs-berlin.de

AStA

✉ asta.hfsberlin@gmail.com

Rektorat

✉ rektorat@hfs-berlin.de