

# Ich brauche Hilfe!



## Psychosoziale Nothilfenummern in Berlin

Folgende gemeinnützige und städtische Organisationen bieten Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen, die sich in einer Krise oder Notlage befinden, fachlich

qualifizierte, professionelle Beratung und Unterstützung – kostenlos, auf Wunsch auch anonym.

**Ihre Ansprechpartner**

Krisenberatung · Krisenintervention

### ■ Berliner Krisendienst

Krisenberatung und Krisenintervention, telefonisch oder persönlich ohne Voranmeldung · mehrsprachig · in dringenden Fällen Hausbesuch, Arzt/Ärztin in Rufbereitschaft. **Alle Standorte täglich 16 - 24.00 Uhr geöffnet. Erreichbarkeit rund-um-die-Uhr durch überregionale Bereitschaft.** Mo - Fr 8 - 16.00 Uhr nur telefonische Information und Weitervermittlung.

#### Die neun Standorte im Überblick:

Mitte, Friedrichshain-Kreuzberg	☎ 390 63-10
Charlottenburg-Wilmersdorf	☎ 390 63-20
Spandau	☎ 390 63-30
Pankow	☎ 390 63-40
Reinickendorf	☎ 390 63-50
Steglitz-Zehlendorf, Tempelhof-Schöneberg	☎ 390 63-60
Lichtenberg, Marzahn-Hellersdorf	☎ 390 63-70
Treptow-Köpenick	☎ 390 63-80
Neukölln	☎ 390 63-90

[www.berliner-krisendienst.de](http://www.berliner-krisendienst.de)

### ■ Sozialpsychiatrische Dienste der Berliner Bezirksämter

Beratung · Hilfermittlung · Krisenintervention · gegebenenfalls auch aufsuchend, d.h. bei Hausbesuchen oder im sozialen Umfeld.

**Montag bis Freitag: 8 - 16.00 Uhr ☎ 115**  
(Die Vermittlung erfolgt zu dem Dienst in dem jeweils zuständigen Bezirk)  
[www.berlin.de/lb/psychiatrie/krisenhilfe](http://www.berlin.de/lb/psychiatrie/krisenhilfe)

### ■ Kinder- und jugendpsychiatrische Dienste der Berliner Bezirksämter

Beratung und Hilfermittlung in Krisensituationen · ärztliche, psychologische und sozialpädagogische Untersuchung.

**Mo bis Do: 9 - 15.00, Fr: 9 - 13.00 Uhr ☎ 115**  
(Die Vermittlung erfolgt zu dem Dienst in dem jeweils zuständigen Bezirk)  
[www.berlin.de/lb/psychiatrie/krisenhilfe](http://www.berlin.de/lb/psychiatrie/krisenhilfe)

Seelsorgen

### ■ TelefonSeelsorge

**24-Stunden-Notruf** für die Seele. Anonym. Kompetent. Bei psychosozialen Krisen und Suizidgefahr.

☎ **0800-111 0 222** . freecall Deutsche Telekom Partner der TelefonSeelsorge  
[www.telefonseelsorge-berlin-brandenburg.de](http://www.telefonseelsorge-berlin-brandenburg.de)

☎ **0800-111 0 111** . freecall Deutsche Telekom Partner der TelefonSeelsorge  
[www.telefonseelsorge-berlin.de](http://www.telefonseelsorge-berlin.de)

### ■ Muslimisches SeelsorgeTelefon

**8-24.00 Uhr** · Anonym und vertraulich.

☎ **443 509 821**  
Ein Notruf für die Seele – Ein Gespräch kann Welten öffnen.  
[www.mutes.de](http://www.mutes.de)

### ■ Telefon Doweria

Russischsprachige TelefonSeelsorge  
**24 Std.-Dienst** · Anonym. Kompetent.

☎ **440 308 454**

### ■ Chat Doweria

**Dienstag u. Donnerstag: 20-22.00 Uhr**  
[www.doweria-chat.de](http://www.doweria-chat.de)

Spezifische Beratungsdienste

### ■ BIG Hotline

Bei häuslicher Gewalt – Hilfe für Frauen und ihre Kinder.

**Jeden Tag von 9-24.00 Uhr**

☎ **611 03 00**  
[www.big-hotline.de](http://www.big-hotline.de)

### ■ Lara

Krisen- u. Beratungszentrum für vergewaltigte und sexuell belästigte Frauen.

**Montag bis Freitag: 9-18.00 Uhr**

☎ **216 88 88**  
[www.lara-berlin.de](http://www.lara-berlin.de)

### ■ Pflege in Not

Beratungs- u. Beschwerdestelle bei Konflikt u. Gewalt in der Pflege älterer Menschen.

**Montag, Mittwoch, Freitag: 10-12.00 Uhr**

☎ **69 59 89 89**  
[www.pflege-in-not-berlin.de](http://www.pflege-in-not-berlin.de)

### ■ Kinder- u. Jugendtelefon

Wenn Du allein nicht mehr weiter weißt. Rat und Hilfe – anonym und vertraulich.

**Mo-Sa: 14 - 20.00 Uhr**

☎ **0800-111 0 333** . freecall  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

### ■ Elterntelefon Deutsche Telekom Partner der Nummer gegen Kummer

Wenn Eltern mehr Fragen als Antworten haben. Wir unterstützen Sie bei Fragen der Erziehung Ihrer Kinder.

**Mo-Fr: 9-11.00, Di u. Do: 17-19.00 Uhr**

☎ **0800-111 0 550** . freecall  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

### ■ neuhland

Beratung für Kinder, Jugendliche u. Eltern bei psychischen Krisen, Suizidgefährdung.

**Montag bis Freitag: 9-18.00 Uhr**

☎ **87 30 111**  
[www.neuhland.de](http://www.neuhland.de)

### ■ Kindernotdienst

Hilfe für Kinder und Eltern.

☎ **61 00 61**

[www.kindernotdienst.de](http://www.kindernotdienst.de)

### ■ Jugendnotdienst

Hilfe für Jugendliche und Eltern.

☎ **61 00 62**

[www.jugendnotdienst-berlin.de](http://www.jugendnotdienst-berlin.de)

### ■ Mädchennotdienst

Hilfe für Mädchen und junge Frauen.

☎ **61 00 63**

[www.maedchennotdienst-berlin.de](http://www.maedchennotdienst-berlin.de)

### ■ Hotline Kinderschutz

Wenn Sie sich um ein Kind Sorgen machen, rufen Sie uns bitte an.

☎ **61 00 66**

[www.hotline-kinderschutz.de](http://www.hotline-kinderschutz.de)

Rund um die Uhr erreichbar!

Wir vermitteln ggf. auch an andere Dienste. Weitere Hilfsangebote finden Sie unter: [www.berlin.de](http://www.berlin.de)