

Hilfetelefone für Berlin

Du bist nicht allein!



Hilfe bei häuslicher und sexueller Gewalt:

- ▶ **Hilfe für Frauen und ihre Kinder** (BIG e.V.)
030 611 03 00 (täglich 8–23 Uhr)
- ▶ **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**
08000 116 016 (täglich 24 Stunden)
- ▶ **Hilfetelefon sexueller Missbrauch**
0800 22 55 530 (Mo, Mi, Fr 9–14 | Di, Do 15–20 Uhr)

Hilfe bei psychischer Belastung / Einsamkeit:

- ▶ **Telefonseelsorge Berlin e.V.**
0800 111 0 111 (täglich 24 Stunden)
- ▶ **Corona-Seelsorgetelefon**
030 403 665 885 (täglich 8–24 Uhr)
- ▶ **Silbernetz – Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter**
0800 4 70 80 90 (täglich 8–22 Uhr)

Hilfe für pflegende Angehörige:

- ▶ **Pflege in Not**
030 69 59 89 89 (Mo–Fr 10–16 | Sa 10–14 Uhr)
- ▶ **Berliner Pflegestützpunkte**
0800 59 500 59 (Mo–So 9–18 Uhr)