

## Hilfs- und Unterstützungsangebote

Gehen Ihnen Fragen und Probleme durch den Kopf, über die Sie gern sprechen möchten? Falls Sie Ihre **Situation** als **belastend** empfinden, können Sie sich telefonisch an folgende Organisationen wenden, oder über die darunter angegebenen Bundesportale Hilfs- und Unterstützungsangebote vor Ort suchen.

### Hilfetelefone

- Telefonseelsorge: 0800 1110111 und 0800 1110222
- Hilfetelefon sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530
- Beratung für Betroffene von Gewalterfahrung, ihre Angehörige und Freund:innen:  
Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": 0800 011 6016  
Hilfetelefon „Gewalt gegen Männer“ 08001239900
- Hilfetelefon "Schwangere in Not": 0800 404 0020

### Beratungsstellen, Hilfs- und Unterstützungsangebote vor Ort

Über diese Seiten sind Beratungsstellen, Hilfs- und Unterstützungsangebote vor Ort zu finden:

- Bundesverband der Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe  
[www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html](http://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html)
- Hilfeportal Sexueller Missbrauch  
[www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html](http://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html)
- Beratungsangebote LGBTI\*  
Hier finden sich Listen mit Beratungsstellen für Menschen, die sich wegen anderer Geschlechtlicher Identität und/oder der sexuellen Orientierung, von den obrigen Angeboten nicht angesprochen fühlen:  
[www.enough-is-enough.eu/beratungsstellen---linkliste](http://www.enough-is-enough.eu/beratungsstellen---linkliste)  
[interventionen.dissens.de/materialien/organisationen-anlaufstellen](http://interventionen.dissens.de/materialien/organisationen-anlaufstellen)

### Wietere Informationen zu Sexueller Belästigung am Arbeitsplatz

- Grenzen setzen Was tun bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz?  
[www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/Downloads/DE/publikationen/Flyer/flyer\\_grenzen\\_setzen.pdf;jsessionid=BABBE932FEDABF88FC09E11C37E117B9.2\\_cid360?\\_\\_blob=publicationFile&v=33](http://www.antidiskriminierungsstelle.de/SharedDocs/Downloads/DE/publikationen/Flyer/flyer_grenzen_setzen.pdf;jsessionid=BABBE932FEDABF88FC09E11C37E117B9.2_cid360?__blob=publicationFile&v=33)
- Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz: Tatsachen, Folgen, Was tun? Wie helfen? Rechtliche Schritte  
[frauen-gegen-gewalt.de/de/was-ist-das-195.html](http://frauen-gegen-gewalt.de/de/was-ist-das-195.html)