

# Häusliche Gewalt

Angebote zum Umgang mit häuslicher Gewalt vom  
Zentrum für Psychologische Psychotherapie  
Greifswald



## Angebote für Erwachsene...

- ◆ bei akuter Bedrohung die Polizei: **110**
- ◆ Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ **08000 116 016**  
rund um die Uhr und in vielen Sprachen.
- ◆ Dort gibt es auch Online Beratung und einen Sofort Chat.  
<https://www.hilfetelefon.de/gewalt-gegen-frauen/haeusliche-gewalt.html>
- ◆ Hilfetelefon „Gewalt gegen Männer“ **08000 123 9900**
- ◆ Unter <https://weisser-ring.de/> finden Sie Hilfen zu:
  - häuslicher Gewalt
  - sexuellem Missbrauch
  - Cybermobbing
- ◆ Tipps unter: <https://weisser-ring.de/praevention/tipps/haeusliche-gewalt>
- ◆ Elterntelefon unter der "Nummer gegen Kummer" **0800 111 0 550**
- ◆ Hinweise für gestresste Eltern und Anlaufstellen bei Konflikten und Gefahrensituationen.  
<https://www.dksb.de/de/artikel/detail/hinweise-fuer-gestresste-eltern-und-anlaufstellen-bei-konflikten-und-gefahrensituationen/>
- ◆ Ein Video über Anlaufstellen und was einen dabei erwartet:  
<https://www.youtube.com/watch?v=RvlpbBESGEI> *Hilfe bei häuslicher Gewalt: Diese Anlaufstellen gibt es || PULS Reportage.*
- ◆ Stärken und Ressourcen aktivieren: "Meine Stärken Box" kostenloser Download auf  
[https://www.beltz.de/fachmedien/psychologie/mit\\_distanz\\_zusammenhalten\\_psychotherapie\\_auf\\_abstand.html](https://www.beltz.de/fachmedien/psychologie/mit_distanz_zusammenhalten_psychotherapie_auf_abstand.html)

## ... für Kinder und Jugendliche

- ◆ wichtige Telefonnummern & Chats
  - Kinder und- Jugendtelefon: **116 111** [bundesweit, kostenfrei und anonym]
  - TelefonSeelsorge: **116 123** oder im Chat unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
  - Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: **0800 22 55 53**
- ◆ Hier können sich Kinder und Jugendliche anonym zu ihrer Situation beraten lassen:  
<https://www.nummergegenkummer.de/>
- ◆ Der deutsche Kinderschutzbund setzt sich für die Rechte von Kindern und Jugendlichen ein und bietet viele hilfreiche Informationen:  
<https://www.dksb.de/de/kinder/>
- ◆ Stärken und Ressourcen aktivieren: "Meine Stärken Box" für Kinder und Jugendliche, kostenloser Download auf  
[https://www.beltz.de/fachmedien/psychologie/mit\\_distanz\\_zusammenhalten\\_psychotherapie\\_auf\\_abstand.html](https://www.beltz.de/fachmedien/psychologie/mit_distanz_zusammenhalten_psychotherapie_auf_abstand.html)  
oder direkt als Datei: [Meine Staerken-Box KiJu.pdf](#)

