

# 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)