

Manchmal benötigen wir Hilfe.
Wichtig ist, dass wir wissen, es kann jede:n* von uns treffen.
Daher müssen wir aufeinander aufpassen.



Aber, Du musst auch auf Dich aufpassen.
Vielleicht traust Du dich nicht, Deine Freund:innen* oder Familie zu fragen,
vielleicht bist Du alleine.

♥ Dann wähle eine dieser Nummern, denn Du bist nicht alleine! ♥
Probiere es!

☎	Kinder- und Jugend-Kummertelefon:	116 111	oder	0800 111 0 333
☎	Eltern-Kummertelefon Eltern:	0800 111 0 550		
☎	Telefonseelsorge:	0800 111 0-111	oder	-222
☎	Hilfeportal sexualisierter Missbrauch:	0800 22 55 530		
☎	Berliner Krisendienst:	030 390 63 00		
☎	Gewalt gegen Frauen:	08000 116 016	oder	030 611 03 00
☎	Muslimische Seelsorge:	030 44 35 09 821		
☎	Suchthilfe:	01805 313031		
☎	Hilfetelefon Rituelle Gewalt:	0800 30 50 750		
☎	Hotline-Kinderschutz	030 610066		
☎	Kindernotdienst: 0 - 13 Jahre	030 610061		
☎	Jugendnotdienst: 14 - 18 Jahre	030 610062		
☎	Mädchennotdienst: 12 - 21 Jahre	030 610063		
☎	Bereitschaftsdienst f. ärztl. Hilfe:	116 117		
☎	Zahnärztlicher Notfalldienst:	030 89004333		
☎	Weißer Ring:	116 006		
☎	Anonyme Alkoholiker:	08731 32573 12		
☎	Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:	0800 0116 016		
☎	Sucht & Drogen Hotline:	01805 313 031		
☎	Hilfetelefon Schwangere in Not:	0800 40 40 020		
☎	Seniorentelefon:	0800 47 08 090		
☎	Die Deutsche Depressionshilfe: Mo, Di, Do: 13–17:00 Uhr Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr	0800 11 10 111		
☎	Polizei:	110		
☎	Feuerwehr und Notfall-Rettungsdienst:	112		

♥ Pass auf Dich auf, Du bist wertvoll ♥

Moabit hilft e.V.

Die unabhängige Lobby für Geflüchtete

| Vorstand: Diana Henniges, Ronja Lange | eingetragen beim Amtsgericht Charlottenburg VR 34664 B |
| Sitz des Vereins/Gerichtsstand: Berlin | SteuerIdNr. 27/672/58336 |