

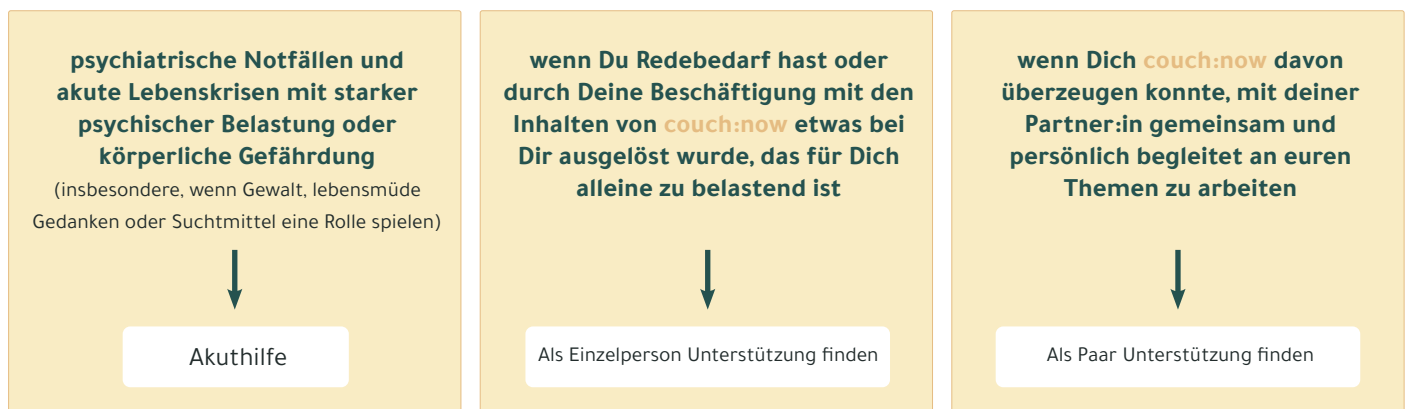
Weiterführende Hilfsangebote

So findest Du die richtige Hilfe für Dich

Wann brauche ich ergänzende Unterstützung?

couch:now ist eine Plattform, auf der Expert:innen in vor-produzierten Videos ihr Wissen und ihre Erfahrung für Dich zur Verfügung stellen. couch:now ersetzt keine persönliche Beratung, Psychotherapie oder ärztliche Behandlung, wenn dies nötig sein sollte. Ebenso ersetzt die Eingangsbefragung keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnostik.

In folgenden Fällen solltest Du Dir ergänzende Hilfe suchen:



Damit Du gegebenen Falles so leicht wie möglich die richtige Ansprechperson oder -stelle findest, haben wir Dir einige Kontakte zusammengestellt.

Inhaltsverzeichnis

- › [Hilfe in akuten Notfällen](#)
- › [Als Einzelperson Unterstützung finden](#)
 - a. [Beratung vor Ort](#)
 - b. [Beratung Online oder per Telefon](#)
 - c. [Eine Psychotherapie finden](#)
- › [Als Paar Unterstützung finden](#)
 - a. [Brauchen wir Hilfe von außen?](#)
 - b. [Hilfsangebote für Paare](#)
- › [Konkrete Anliegen](#)
 - a. [Hilfe bei Anliegen im Bereich Sexualität](#)
 - b. [Hilfe bei Gewalt in der Paarbeziehung oder Familie](#)
 - c. [Hilfsangebote für Kinder zerstrittener Eltern](#)

Hilfe in akuten Notfällen

In einer akuten seelischen Krise brauchst du schnelle und fundierte Hilfe. Anzeichen, dass es sich um einen Notfall handelt, sind z. B.:

- Suizidgedanken oder -pläne
- die Gefahr, sich selbst oder andere zu verletzen
- schwere Erregungs- oder Angstzustände
- Störungen des Bewusstseins
- Entzugssymptome

Neben **Notfalltelefonen**, die rund um die Uhr für Dich da sind, kannst du im Akutfall auch auf einer **psychiatrischen Station** aufgenommen werden. Dafür brauchst du keine Überweisung von Deiner Haus- oder Fachärzt:in. Wenn Du schnell Hilfe brauchst, kümmern sich die Ärzt:innen und Psycholog:innen dort sofort um Dich.

Solltest Du Dich in einer akuten Notsituation befinden, dann:

- wähle den Notruf (Tel. Deutschland: 112, Tel. Österreich: 142, Tel. Schweiz: 143)
- wende Dich an Deinen Arzt oder den ärztlichen (psychiatrischen) Bereitschaftsdienst (Tel. 116 117)
- wende Dich an eine Klinik mit psychiatrischer Abteilung,
- oder wende Dich an ein Notfalltelefon



Notfalltelefone

Deutschland

Telefonseelsorge
www.telefonseelsorge.de
0800 - 1110111
oder 0800 - 1110222 (24/7)

Österreich

Telefonseelsorge
www.telefonseelsorge.at
Tel.: 142

Schweiz

Die Dargebotene Hand
www.143.ch
Tel.: 143

International Helplines

(Link: <https://www.telefonseelsorge.de/international-helplines/>)

Psychiatrische Klinik oder Station finden

Deutschland

Klinikradar
<https://klinikradar.de/psychiatrie/kliniken/hannover/>

Deutsche Depressionshilfe
https://www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/klinikadressen/geo_lat/30449/geo_lat_range/50

Österreich

Kliniksuche
<https://kliniksuche.at/suche/abteilungen?abteilung=62>

Schweiz

Spitalsuche des Bundesamt für Gesundheit
<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/zahlen-und-statistiken/zahlen-fakten-zu-spitaelern/spital-suchen.exturl.html/aHR0cHM6Ly9zcG90YWxzZGF0aXN0aWsuYmFnYXBwcy5jaC9wb3J0YWxfZGUucGhwP3A9bWFwdHlwMiZ0eXA9azlxMiZsYW5nPWRI/.html>

Als Einzelperson Unterstützung finden

a. Hilfe und Beratung vor Ort

Wenn es Dir schlecht geht, aber kein psychiatrischer Notfall vorliegt, ist ein ambulantes Hilfsangebot wahrscheinlich am besten für Dich geeignet: Du triffst Dich dann regelmäßig mit einer Berater:in oder Psychotherapeut:in, um eine Lösung für deine Probleme zu erarbeiten und deine psychische Gesundheit zu verbessern. Ambulante Hilfe bedeutet, dass Dir in einer Praxis oder Beratungsstelle in Deiner Nähe geholfen wird. Du musst also in keine Stationäre Einrichtung gehen, um hilfreiche und professionelle Unterstützung zu erhalten.

b. Anonyme Beratung Online oder per Telefon

- [Online-Beratung der Caritas](#)
- [Internetberatung beim Verein Gewaltlos e.V.](#)
- [Online-Beratung der Diakonie](#)

c. Welche ambulanten Hilfsangebote gibt es?

Um herauszufinden, ob eine Psychotherapie, eine psychosoziale Beratung oder etwa ein Stresspräventionskurs für Dich und Dein Anliegen am besten geeignet ist, kannst Du dich entweder an eine psychosoziale Beratungsstelle wenden, oder Dich in einer psychotherapeutische Sprechstunde bei einer Psychotherapeut:in beraten lassen.

Psychosoziale Beratungsstelle in Deiner Nähe finden

- **Der Beratungsstellenfinder**
<https://www.ins-netz-gehen.de/tipps/beratungsstellenfinder-hier-findest-du-hilfe-in-deiner-naehe/>
- **Beratungsführer der Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V.**
<https://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-ihrer-naehe/>
- **Arbeiterwohlfahrt**
<https://www.awo.org/beratung-finden>
- **Deutsches Rotes Kreuz**
<https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/>
- **Diakonie**
<https://hilfe.diakonie.de/>
- **Caritas**
<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/familie/ueberforderteeltern/ehe--familien-und-lebensberatung>
- **profamilia**
<https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort>

Psychotherapeut:innen für einen Sprechstundentermin finden

Du kannst direkt Psychotherapeut:innen in Deiner Nähe kontaktieren und einen Termin für die 4 psychotherapeutische Sprechstunde vereinbaren. Dort wird eine vorläufige Diagnose gestellt und geklärt, ob eine ambulante Psychotherapie für Dich in Frage kommt.

- **Psychotherapeut:innensuche der Bundespsychotherapeutenkammer**
Hier findest Du Psychotherapeut:innen in Deiner Region
<https://www.bptk.de/service/therapeutensuche/?cookie-state-change=162996821638>
- **Terminservicestelle der Kassenärztlichen Vereinigung**
vermittelt Dir einen Sprechstundentermin bei einer Psychotherapeut:in in Deiner Nähe
<https://www.eterminservice.de/terminservice>

Welche Psychotherapieverfahren gibt es?

Wenn sich in der psychotherapeutischen Sprechstunde herausstellt, dass bei Dir eine Psychotherapie ratsam wäre, stehen aktuell vier verschiedene Psychotherapieverfahren zur Wahl.


Vier Verfahren werden derzeit von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet:

Am bekanntesten ist wohl die von Sigmund Freud entwickelte **Psychoanalyse**.

Die analytische Psychotherapie fußt auf dieser Methode und entspricht am ehesten der landläufigen Vorstellung von einer Psychotherapie:

Die Klient:in verbringt die Sitzungen häufig liegend auf einer Couch und spricht vor allem über seine Kindheit, insbesondere sein Verhältnis zu Vater und Mutter.

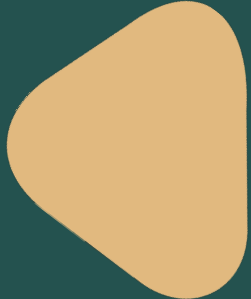
Die Beschäftigung mit der Vergangenheit soll helfen, grundlegende innere Konflikte und Prozesse aufzudecken, die Psychoanalytiker:innen als Ursache für gegenwärtige Schwierigkeiten auffassen. Die Behandlung ist relativ zeitintensiv; sie dauert normalerweise einige Jahre und erfordert mehrere Sitzungen pro Woche.



Die **tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie** basiert auf ähnlichen Grundannahmen wie die analytische Psychotherapie, ist aber für viele Klient:innen praktikabler. Auch sie hält ungelöste innere und zwischenmenschliche Konflikte für die Ursachen von seelischen Erkrankungen. Jedoch dauert sie nicht so lange wie eine analytische Behandlung und soll eher klar umgrenzte Probleme lösen als die gesamte Lebensgeschichte aufarbeiten. Zudem sitzen sich Klient:in und Therapeut:in gegenüber.

In der **Verhaltenstherapie** liegt der Fokus stärker auf dem Hier und Jetzt:

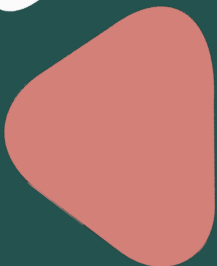
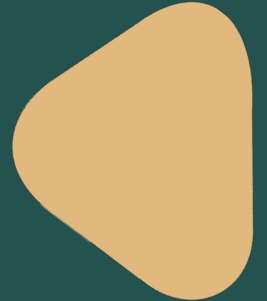
Ungünstiges Verhalten ist erlernt und kann wieder verlernt werden - so lautet die Kernidee. Mittlerweile konzentriert sich die Verhaltenstherapie vermehrt darauf, automatische und problematische Denkmuster und emotionale Reaktionen zu erkennen und zu verändern.



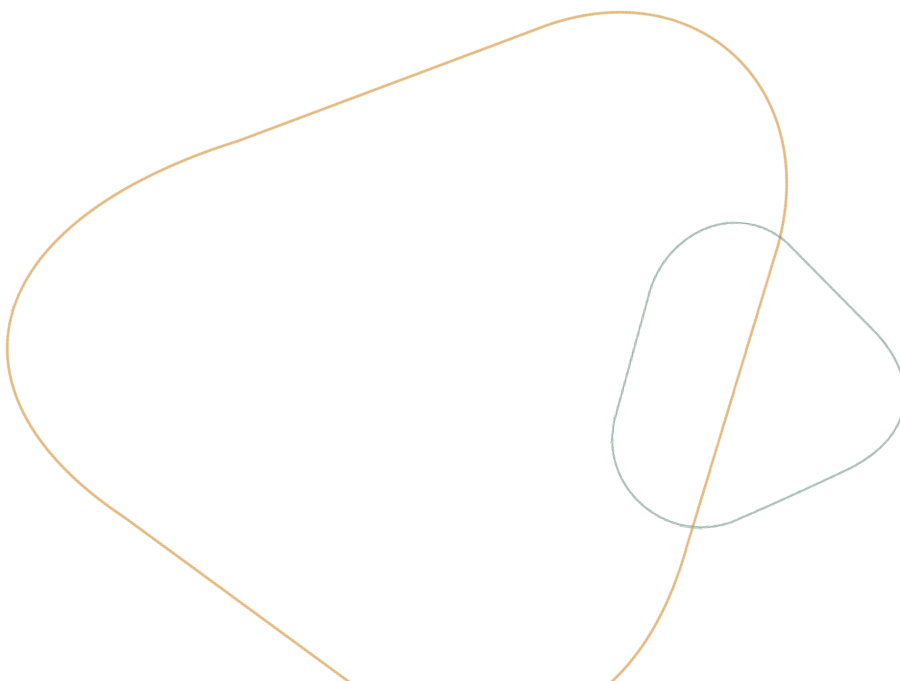
Die **systemische Therapie** sieht psychische Probleme eher als Resultat sozialer Beziehungen, etwa in der Familie. Die Behandlung berücksichtigt daher stärker die Bezugspersonen der Klient:innen.

Einen Psychotherapieplatz bekommen

Wenn Dir in der psychotherapeutischen Sprechstunde bescheinigt wurde, dass eine ambulante Psychotherapie ratsam wäre, geht es mit den Kennenlernstunden, den so genannten **probatorischen Sitzungen**, weiter. Hier lernen Psychotherapeut:in und Klient:in sich kennen und schauen, ob die Chemie stimmt. Entweder kannst Du diese direkt bei der Psychotherapeut:in beginnen, bei der Du die Sprechstunde besucht hast oder du musst noch einmal weitere Therapeut:innen in deiner Nähe kontaktieren. Du kannst auch die Terminservicestelle (s. o.) bitten, dir einen Termin zu vermitteln.



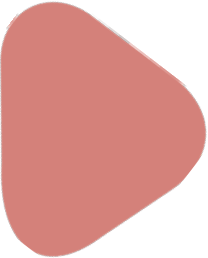
Solltest Du trotz aller Bemühungen keinen Platz bei einer Psychotherapeut:in finden, die direkt mit den gesetzlichen Krankenkassen abrechnen kann, gibt es noch eine andere Möglichkeit: das **Kostenerstattungsverfahren**. Die Anzahl an Kassensitzen in einer bestimmten Region ist beschränkt. Deshalb sind manche Therapeuten nicht berechtigt, ihre Leistungen mit gesetzlichen Krankenkassen abzurechnen. Sie sind aber genauso gut qualifiziert wie Psychotherapeut:innen mit Kassensitz und haben oft noch Plätze frei - frage also im Zweifel einfach nach. Bei der Beantragung der Kostenerstattung kann Dir die Psychotherapeut:in ohne Kassensitz, die Dir einen Platz anbietet, weiterhelfen.



Als Paar Unterstützung finden

a. Brauchen wir Hilfe von außen?


Streit mit der Partner:in ist ganz normal und noch kein Grund für eine Paartherapie. Wenn aber ständig die Fetzen fliegen und schöne Momente immer seltener werden, kann es sich lohnen, genauer hinzuschauen.



Manchmal kann schon ein gutes **Ratgeberbuch** die nötigen Impulse geben, um die Beziehung wieder auf Kurs zu bringen. Vielleicht haben auch die Expert:innen hier auf **couch:now** hilfreiche Anregungen für Dich. In manchen Fällen reicht es schon, die Karten auf den Tisch legen, offen ansprechen, was sie stört und gemeinsam mit Ihrem Partner einen Plan schmieden, was Sie besser machen könnten. Eskaliert Streit immer wieder, könnten Sie zum Beispiel gemeinsam bestimmte **Streitregeln** verabreden, an die Sie sich im Ernstfall auch halten. Oft hilft es auch, sich wieder bewusst **Zeit zu zweit** zu gönnen - zum Beispiel mit einem festen Kinoabend oder einem Kochkurs.

Habt ihr das schon probiert, bereits fünf Ratgeber gelesen und landet trotzdem immer wieder im gleichen **Teufelskreis**, gibt es immer noch die Möglichkeit, einen Profi heranzuziehen. Manchmal gehen einem nämlich die Ideen aus und man steckt selbst so tief drin, dass ein **Blick von außen** guttut.

Sich Hilfe zu suchen, ist auf keinen Fall eine Bankrotterklärung für die Beziehung. Man muss nicht kurz vor der Trennung stehen, um sich als Paar Hilfe zu holen. Manche Paare setzen sich auch einfach einmal pro Jahr mit einer Paartherapeutin zusammen, um zu schauen, wie es in der Beziehung läuft: als eine Art **„Beziehungs-TÜV“**. So wie Sie mit Ihrem Auto regelmäßig in die Werkstatt fahren, braucht auch die Beziehung hin und wieder kleinere oder größere Wartungsarbeiten. Manchmal kann man selbst etwas daran schrauben, manchmal sollte der Profi ran. Wenn Sie zu zweit nicht mehr weiterkommen, wäre das also vielleicht eine Überlegung wert.



I. Paarberatung

Am häufigsten wenden sich in Deutschland Paare in Krisen an Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen sozialer und kirchlicher Träger. Bundesweit gibt es etwa 900 solcher Beratungsstellen. Hier beraten Psycholog:innen, Sozialpädagog:innen, Pädagog:innen und manchmal auch Seelsorger:innen. Solche Paarberatungen, bei denen man sich als Paar mehrmals mit der Berater:in zum Gespräch trifft, sind in der Regel fachlich fundiert. Untersuchungen haben ergeben, dass Paare nach der Beratung im Schnitt zufriedener mit ihrer Beziehung sind. Gleichzeitig verbessert sich auch das psychische Wohlbefinden der einzelnen Partner.

Paarberatungen in Beratungsstellen sind in der Regel sehr günstig oder sogar kostenlos. Sie sind allerdings meistens kürzer angelegt als Paartherapien. Teils bieten aber auch in Beratungsstellen approbierte Psychotherapeut:innen Paartherapien an.

Psychosoziale Beratungsstelle finden

- **Arbeiterwohlfahrt**
<https://www.awo.org/beratung-finden>
- **Deutsches Rotes Kreuz**
<https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/>
- **Diakonie**
<https://hilfe.diakonie.de/>
- **Caritas**
<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/familie/ueberforderteeltern/ehe--familien-und-lebensberatung>
- **profamilia**
<https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort>

II. Meditation

Mediatoren versuchen, zwischen zwei Konfliktparteien zu vermitteln und eine gute Lösung zu finden. Eine Streitvermittlung bietet sich für Paare an, wenn es Differenzen gibt, die sich alleine nicht mehr lösen lassen. Mediation wird oft von Psychologen, Sozialarbeitern oder Coaches angeboten.

Hier findest du Anbieter:innen in deiner Nähe: <https://www.mediator-finden.de/>

II. Paar- und Sexualtherapie

Eine Paartherapie ist tendenziell länger angelegt und geht oft stärker in die Tiefe als eine Paarberatung. Obwohl Paartherapie keine Psychotherapie im engeren Sinne ist, wird sie oft von approbierten Psychotherapeut:innen angeboten. Diese haben Fächer wie Psychologie oder Medizin studiert und im Anschluss eine mehrjährige Ausbildung zur Psychotherapeut:in absolviert.

Die Kosten für eine Paartherapie übernehmen die Krankenkassen nicht. Das tun sie nur bei einer Psychotherapie, die eine psychische Störung behandeln soll. Eine 90-minütige Paartherapie-Sitzung bei einer niedergelassenen Psychotherapeut:in kostet zwischen 80 und 200 Euro. Auch in Beratungsstellen arbeiten approbierte Psychotherapeut:innen. Die Kosten sind dort in der Regel geringer.

Arten von Paartherapie

Studien haben ergeben, dass diese Verfahren alle etwa gleich gut wirken. Relevant ist vor allem, dass der Therapieansatz zu Euch und Eurem Anliegen passt und die Beraterische Beziehung stimmig ist. Schau also einfach, welcher Ansatz Dich besonders anspricht und gib Dich im Zweifel nicht mit dem erstbesten Angebot zufrieden.

Systemische Paartherapie

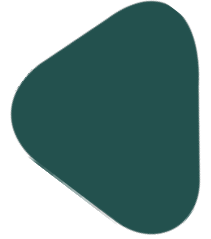
Der aktuell verbreitetste Ansatz ist die **systemische Paartherapie**. Vertreter der systemischen Psychotherapie betrachten nicht nur den einzelnen Menschen, sondern immer auch sein soziales Umfeld. Sie gehen davon aus, dass unser Zusammenleben mit Freunden und Familie unser psychisches Wohlbefinden stark beeinflusst. Deshalb bietet sich dieser Ansatz für die Behandlung von Paarproblemen an. Systemische Therapeuten sehen Probleme als Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln, und legen den Fokus weniger auf Defizite als auf vorhandene Stärken der Partner, damit sie selbstbestimmt etwas ändern können.

Psychodynamische Paartherapie

Die **psychodynamische Paartherapie** ist verwandt mit der tiefenpsychologisch fundierten Psychotherapie und der Psychoanalyse, die Sigmund Freud entwickelte. Hier sucht das Paar nach frühen Beziehungsmustern, die in der Kindheit entstanden sind. Das soll helfen, grundlegende innere Konflikte aufzudecken, die hinter den aktuellen Probleme in der Beziehung stecken könnten.

Verhaltenstherapeutische Paartherapie

Bei **Verhaltenstherapeuten**, die mit Paaren arbeiten, liegt der Fokus oft stärker auf dem Hier und Jetzt: Ungünstiges Beziehungsverhalten ist erlernt und kann wieder verlernt werden - so lautet die Kernidee. Mittlerweile konzentriert sich die Verhaltenstherapie vermehrt darauf, problematische Denkmuster zu erkennen und zu verändern. Seit dem Aufkommen der so genannten dritten Welle der Verhaltenstherapie berücksichtigt sie auch stärker die Emotionen der Klienten.



Emotionsfokussierte Paartherapie

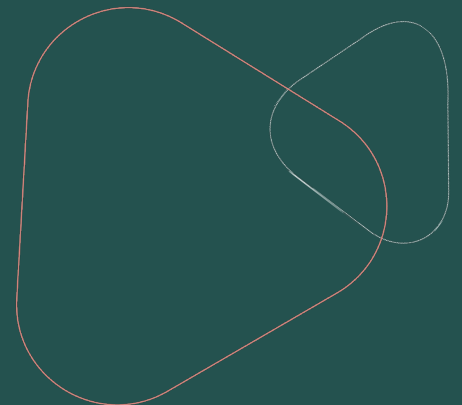
Emotionen und Gefühle stehen auch bei der so genannten **emotionsfokussierten Paartherapie** im Vordergrund. Die ist vor allem im englischsprachigen Raum sehr verbreitet und auch bei uns stark im Kommen.

b. Eine Paartherapie finden

Neben einem einschlägigen Studium und einer Ausbildung zur Psychotherapeut:in spricht auch eine Mitgliedschaft oder Zertifizierung seriöser Dachgesellschaften für Qualität. Über die Suchmasken der Websites findest du Paartherapeut:innen in deiner Nähe, z. B.:

- **Deutsche Gesellschaft für Systemische Therapie, Beratung und Familientherapie**
<https://www.dgsf.org/mitglieder>
- **Deutsche Gesellschaft für Verhaltenstherapie**
<https://www.dgvt.de/special-pages/patientinnen-informationen/>
- **Deutsche Gesellschaft für Psychoanalyse, Psychotherapie, Psychosomatik und Tiefenpsychologie**
<https://dgpt.de/therapeutensuche>

- **Zertifizierte Paartherapeut:innen in Österreich**
oeas.at/therapie.html
- **Zertifizierte Paartherapeut:innen in Schweiz**
<https://www.systemis.ch/mitglieder/>



Konkrete Anliegen

a. Hilfe bei Anliegen im Bereich Sexualität

Bei Problemen wie Impotenz oder Schmerzen beim Sex sollte man auf jeden Fall zuerst die Symptome von einer Ärzt:in abklären lassen. Doch auch wenn Urolog:innen und Gynäkolog:innen bestimmte körperliche Ursachen ausschließen können, sind sie nicht unbedingt geschult, Klient:innen bei sexuellen Schwierigkeiten zu beraten. Ähnlich ist es bei Psycholog:innen und Psychotherapeut:innen. Die sind zwar für andere Themen gut qualifiziert, haben aber nicht automatisch auch Fachwissen, wenn es um Sex geht. Das gilt auch für Paartherapeut:innen.

Achte deshalb darauf, dass die Person auch explizit angibt, sich mit **Sexualberatung oder Sexualtherapie** auszukennen - z. B. auf ihrer Website.

Eine gute erste Anlaufstelle sind **Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstellen** - zum Beispiel von profamilia. Dort gibt es Psychologen, Psychotherapeuten oder Sozialpädagogen, die sich im Bereich Sexualität weitergebildet haben. Die Sexualberatungen dort sind relativ günstig oder sogar kostenlos. Hier findest du Anlaufstellen in deiner Nähe: www.profamilia.de.

Wenn eine Beratung nicht ausreicht, das Problem tiefer geht oder Krankheitswert hat, kann eine Therapie bei einer **approbierten Psychotherapeut:in** sinnvoll sein. Hier solltest Du ebenfalls auf den Zusatz „Sexualtherapie“ achten. Die wird leider meist nicht von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt und kann zwischen 80 und 200 Euro pro Sitzung kosten.

In manchen Fällen stecken auch traumatische Erfahrungen hinter den sexuellen Problemen - zum Beispiel wenn man einen sexuellen Missbrauch erlebt hat. Dann ist vielleicht zuerst eine spezielle **Traumapsychotherapie** ratsam.

Über folgende **Online-Verzeichnisse** findest Du Sexualtherapeut:innen in Deiner Nähe.

- **Sexualtherapeut:innen in Deutschland:**
sexualtherapie.therapeuten-im-netz.de
- **Sexualtherapeuten in Deutschland, Österreich und der Schweiz:**
www.ifsex.de
- **Sexualtherapeuten weltweit, die den "Sexocorporel"-Ansatz verfolgen:**
sexocorporel.com

b. Wo bekomme ich Unterstützung, wenn Gewalt in Familie oder Partnerschaft eine Rolle spielt?

Wenn Du von Gewalt in Partnerschaft, Familie oder Beziehung betroffen bist, musst Du das nicht allein bewältigen. Es gibt Menschen, die Dir professionell helfen und für dich da sind. Wir helfen Dir, die richtige Anlaufstelle für Dein Anliegen zu finden.

Solltest Du selbst Gewalt ausgeübt haben oder den Impuls dazu verspüren, findest Du auf der letzten Seite dieses Kapitels Anlaufstellen, die dir helfen können, Dein Verhalten nicht zu wiederholen.

Hilfsangebote in Deutschland

Hilfe vor Ort (Ambulante Hilfe)

Ambulante Hilfe bedeutet, dass Du Beratung und Unterstützung vor Ort von Fachleuten in Deiner Umgebung erhältst. Hier findest Du Anlaufstellen in Deiner Umgebung:

Frauen gegen Gewalt e.V.

Dieser Verein setzt sich für ein gewaltfreies Leben für Frauen und Mädchen ein. Die **Suchfunktion des bff**: hilft Dir, ein Beratungsangebot oder eine Hilfsorganisation in Deiner Nähe zu finden. Du kannst Dich auf dieser Seite aber auch zu Hilfsangeboten oder spezifischen Themen wie digitaler Gewalt, oder sexueller Belästigung informieren.

Link: <https://www.frauen-gegen-gewalt.de/de/hilfe-vor-ort.html>

Die Kinderschutz-Zentren

In einem Kinderschutz-Zentrum erhalten Kinder, Familien und Mitarbeitende der Kinder- und Jugendhilfe Unterstützung bei Kindeswohlgefährdung (bspw. durch Gewalt und Vernachlässigung) oder belastenden Lebenssituationen. Du kannst Dich jederzeit an **eines der 32 Kinderschutz-Zentren** in Deiner Nähe wenden.

Link: <https://www.kinderschutz-zentren.org/zentren-vor-ort>

Frauenhaus-Koordinierung e.V.

Frauenhäuser bieten Schutz (Unterkunft, Beratung) für von Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder. Der Verein Frauenhauskoordinierung (FHK) hilft Dir mit einer **Suchfunktion** dabei, ein Angebot in Deiner Nähe zu finden. Du kannst Dich aber auch erstmal Online informieren.

Link: <https://www.frauenhauskoordinierung.de/hilfe-bei-gewalt/frauenhaussuche/>

Männerwohnhilfe e.V.

Dieser Verein hilft Männern in schwierigen familiären und partnerschaftlichen Situationen durch eine sichere Unterkunft und Beratung.

Link: <https://www.maennerwohnhilfe.de/>

Telefonische und Online-Hilfe

Falls Du anonym bleiben möchtest, Du sofort Unterstützung brauchst oder kein Angebot in Deiner Nähe findest, kannst Du dich jederzeit telefonisch beraten lassen. Die hier aufgeführten Stellen bieten außerdem auch anonyme Hilfe per Chat, Mail oder als Online-Beratung an.

Hilfetelefon 'Gewalt gegen Frauen'

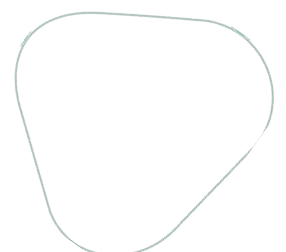
Das Hilfetelefon ist ein anonymes und kostenloses Angebot für Frauen, die von Gewalt betroffen sind. Du findest hier 24 Stunden, 365 Tage im Jahr Hilfe.

Telefon: 08000 116 016
Mail: Formular
Link: <http://www.hilfetelefon.de>

Hilfetelefon 'Gewalt an Männern'

Für Männer die in Partnerschaft, Familie, in Institutionen oder auf der Straße von Gewalt betroffen sind oder waren gibt es hier Hilfe. Du hast die Möglichkeit per Telefon, Sofort-Chat oder Mail anonyme Soforthilfe zu erhalten. Du kannst Dich aber auch für eine Online-Beratung anmelden.

Telefon: 0800 1239900
E-Mail: beratung@maennerhilfetelefon.de
Link: <http://www.maennerhilfetelefon.de>



Hilfetelefon sexueller Missbrauch

Der N.I.N.A. e.V. bietet Hilfe und Beratung für Betroffene von sexuellem Missbrauch (Kinder und Jugendliche und Erwachsene), für Fachkräfte und für besorgte Menschen aus dem sozialen Umfeld - auch im Zweifelsfall.

Hilfe-Telefon bei Sexuellem Missbrauch:

0800 22 55 530

Hilfe-Telefon bei organisierter sexueller oder ritueller Gewalt:

0800 3050750

Online-Beratung:

<https://www.hilfe-telefon-missbrauch.online/>

Online-Beratung Caritas

Das Online-Beratungsangebot der Caritas berät Eltern und Familien anonym und kostenlos. Innerhalb von 2 Tagen erhältst Du eine Antwort von einer Beratungsstelle.

Online-Beratung:

<https://www.caritas.de/onlineberatung>

Hilfeportal der Diakonie

Die „Diakonie“ ist eine Anlaufstelle für Anliegen in allen Lebenslagen. Mit Hilfe einer Suchfunktion findest Du zu allen Themen auch Hilfe vor Ort.

Online-Beratung:

<https://hilfe.diakonie.de>

Hilfsangebote in der Schweiz

Frauenhaus-Koordinierung e.V.

Hilft allen Menschen, die in der Schweiz Opfer sexueller, psychischer oder körperlicher Gewalt geworden sind.

- Beratung vor Ort
- Beratung per Telefon
- Beratung per Mail / Online

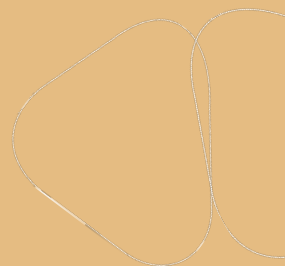
Link: <https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de/>

Beratungsstelle für Frauen gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft des Kanton Zürich

Bietet Hilfe für Frauen, die körperliche, psychische oder sexuelle Gewalt in Ihrer Ehe, Partnerschaft oder Liebesbeziehung erfahren.

- Telefonberatung unter Tel. 044 278 99 99
- Online-Beratung
- Beratung mit Termin vor Ort

Link: <https://www.maennerwohnhilfe.de/>



Schweizerische Hilfe für Mutter und Kind (SHMK)

Beratung und Hilfe für Frauen, Paare und Familien, die durch Schwangerschaft oder Geburt eines Kindes in Not geraten.

- Tel: 0800 811 100
- E-Mail: helpline@shmk.ch
- vor Ort

Link: <https://shmk.ch/>

Dachorganisation der Frauenhäuser in der Schweiz und in Liechtenstein

Frauenhäuser bieten Schutz (Unterkunft, Beratung) für von Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder. Hier kannst Du dich informieren und findest ein Angebot in Deiner Nähe.

- Tel: 077 535 56 25
- E-Mail: dao@frauenhaus-schweiz.ch

Link: <https://www.frauenhaeuser.ch/de>

ZwüscheHalt: Männerhäuser in der Schweiz

Für in Notlage geratene Männer und Väter mit ihren Kindern bietet der ZwüschenHalt Unterkünfte an verschiedenen Orten in der Schweiz.

Bern

- Tel: 031 552 08 70
- E-Mail: bern@zwueschehalt.ch

Luzern

- Tel: 041 552 08 70
- E-Mail: luzern@zwueschehalt.ch

Zürich

- Tel: 056 552 08 70
- E-Mail: zuerich@zwueschehalt.ch

Link: <https://www.zwueschehalt.ch/>

Schweizer Kriminalprävention: Häusliche Gewalt

Auf dieser Seite gibt es ausführliche Informationen, Anlaufstellen sowie eine umfangreiche Informations-Broschüre zum Thema Häusliche Gewalt.

Link: <https://www.skppsc.ch/de/schwerpunkt/haeusliche-gewalt/>



Weitere Anlaufstellen in der Schweiz:

<https://www.humanrights.ch/de/ueber-uns/organisation/beratung-adressen/geschlecht/>

Hilfsangebote in Österreich

Frauenhelpline gegen Gewalt

Die Frauenhelpline hilft jederzeit von Gewalt betroffenen Frauen.

Tel: 0800/222 555

Link: <http://www.frauenhelpline.at/>

Help-Chat haltdergewalt.de

Der Help-Chat bietet Onlineberatung für Frauen & Mädchen, die von Gewalt betroffen sind oder waren.

Link: <https://www.haltdergewalt.at/>

Opfernotruf

Hier können sich Menschen, die sich von Gewalt betroffen sehen, kostenfrei beraten lassen: Telefonisch, per Mail, im Chat mit Termin oder zu bestimmten Zeiten auch sofort im Chat.

Tel.: 0800 112 112

E-Mail: Formular

Link: <https://www.opfer-notruf.at/>

Verein Autonome Österreichische Frauenhäuser

Frauenhäuser bieten Schutz (Unterkunft, Beratung) für von Gewalt betroffene Frauen und ihre Kinder. Hier kannst Du dich informieren und findest ein Angebot in Deiner Nähe. Der Verein bietet eine Übersicht aller 23 Frauenhäuser in Österreich.

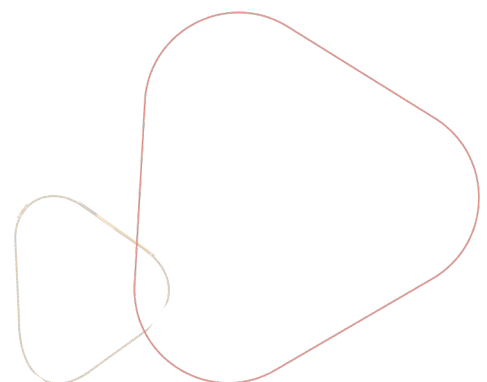
Link: <https://www.aof.at/index.php/frauenhaeuser>

Männerinfo

Hilfetelefon für Männer, das rund um die Uhr Krisenberatung mit erfahrenen Männerberatern bietet.

Tel.: 0800 400 777

Link: <https://www.maennerinfo.at/>



Männerberatung

Die Männerberatung Wien bietet Gesprächshilfe (psychologisch, sozial, juristisch), Informationen und auch Workshops zu allen Themen, die Männer beschäftigen können.

Tel.: 01 603 28 28
E-Mail: info@maenner.at
Link: <https://www.maenner.at/>

Gewalt ist nie ok!

Informationen über häusliche Gewalt für Kinder und Jugendliche.

Link: <https://www.gewalt-ist-nie-ok.at/de>

Bei Gewalt im Alter findest Du hier hilfe:

- **Alter ohne Gewalt**
<http://alterohnegewalt.ch/>
- **Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter**
<https://aneluege.ch/de/>

Telefonseelsorge

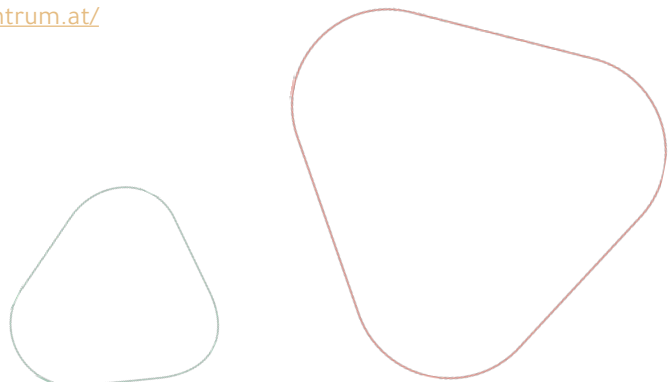
Die Telefonseelsorge ist unter der kostenlosen Telefonnummer 142 rund um die Uhr als vertraulicher Notrufdienst jeden Tag des Jahres für Dich erreichbar.

Link: <https://www.telefonseelsorge.at/>

Kriseninterventionszentrum

Das Kriseninterventionszentrum unterstützt Dich bei akuten Krisen, Überlastungszuständen, Traumatisierung und Gewalt.

Link: <http://www.kriseninterventionszentrum.at/>



Hilfe für gewaltausübende Menschen

Deutschland

Bundesarbeitsgemeinschaft Täterarbeit Häusliche Gewalt e.V.

Hier findest Du über eine Suchfunktion ein Beratungsangebot für Täter:innen häuslicher Gewalt und Stalking in Deiner Nähe - unabhängig vom Geschlecht.

<https://www.bag-taeterarbeit.de/unsere-mitgliedseinrichtungen.html>

I CAN CHANGE: Sexualisierte Gewalt verhindern

Das Projekt „I CAN CHANGE“ der Medizinischen Hochschule Hannover bietet anonyme und kostenlose therapeutische Hilfe unter Schweigepflicht für Personen mit sexualisierten Gewaltphantasien an. Anfragen sind telefonisch oder per Mail möglich.

Tel.: 0511-5326746

E-Mail: kontakt@praevention-sexueller-gewalt.de

Link: <https://www.praevention-sexueller-gewalt.de>

Österreich

Wiener Interventionsstelle gegen Gewalt in der Familie

Kostenlose und Vertrauliche Hilfe bei Gewalt an Frauen, familiärer Gewalt und Stalking.

<https://www.interventionsstelle-wien.at/>

NEUSTART - Beratungsstellen für Gewaltprävention

<https://www.neustart.at/at/de/index.php>

Weitere Anlaufstellen in Österreich findest Du hier:

https://www.oesterreich.gv.at/themen/gesundheits_und_notfaelle/gewalt_in_der_familie/Seite.290202.html

Schweiz

Fachverband Gewaltberatung Schweiz

Übersicht von Beratungsstellen in der Schweiz, die Beratung für gewaltausübende Personen anbieten.

<http://www.fvgs.ch/Fachstellen.html>



c. Hilfsangebote für Kinder zerstrittener Eltern

Heftige Streitereien und böses Blut zwischen den Eltern belasten Kinder, wie die Forschung zeigt. Auch die Trennung der Eltern muss nicht, aber kann für Kinder schwierig sein. Sie leiden mitunter an den Folgen der Trennung: Konflikte zwischen den Eltern, dem Verlust eines Elternteils und der psychische Verfassung der Eltern. Schwierig kann es auch sein, wenn Kinder durch eine Scheidung umziehen müssen oder wenn ein Elternteil eine neue Familie gründet.

Deshalb gibt es Hilfsangebote extra für Kinder zerstrittener Eltern. In ganz Deutschland gibt es **Gruppen für Trennungskinder**, die sich dort mit Gleichaltrigen, deren Eltern sich auch getrennt haben, austauschen können. Die von Psycholog:innen oder Sozialarbeiter:innen angeleiteten Treffen geben den Kindern Raum, ihre Angst und Verunsicherung auszudrücken, helfen ihnen, wieder Mut zu fassen und unterstützen sie bei konkreten Problemen. Parallel sind oft auch beratende Gespräche mit den Eltern möglich, um diese zu unterstützen und entlasten.

Berlin

ERZIEHUNGS- UND FAMILIENBERATUNG BERLIN

Gruppen für Kinder verschiedener Altersstufen aus Trennungs- und Scheidungsfamilien

https://www.efb-berlin.de/?sfid=108&_sfm_gruppenangebot=trennung-scheidung

Düsseldorf

KINDERSCHUTZBUND

„TuSch!“-Kindergruppe für Kinder aus Trennungs- und Scheidungsfamilien

<https://kinderschutzbund-duesseldorf.de/seminare-zu-trennung-und-scheidung/>

Frankfurt

CARITAS

Trennungskinder-Gruppe für Kinder von 6 bis 10 Jahren

<https://www.caritas-frankfurt.de/ich-suche-hilfe/menschen-staerken/kinder-jugendliche-und-familien/trennung-scheidung-sorgerecht/>

Hamburg

KINDERSCHUTZBUND

Kindergruppe bei Trennung und Scheidung

<https://www.caritas-hamburg.de/hilfe-und-beratung/kinder-jugend-und-familie/kinder-jugend-und-familie>

Hamburg

ALLEINERZIEHENDEN TREFFPUNKT UND BERATUNG E. V.

Kindertrennungs-Gruppen für Kinder und Jugendliche verschiedenerer Altersstufen

<https://atb-hamburg.de/gruppenangebote/kindertrennungs-gruppen/>

Köln

PARIA-STIFTUNG

Wöchentliches Kreativangebot für Grundschüler, deren Eltern sich getrennt haben

<https://www.paria-stiftung.de/unsere-projekte/trennungskinder/>

Mannheim

CARITAS & BERATUNGSSTELLE DER EVANGELISCHEN KIRCHE

Trennungsgruppe für Kinder zwischen 8 und 10 Jahren

<https://www.caritas-mannheim.de/hilfe-und-beratung/kinder-familien-und-frauen/psychologische-beratungsstelle/trennungsgruppe/trennungsgruppe>

München

PROFAMILIA

Gruppe für Kinder aus Trennungs- und Scheidungsfamilien. Jungen und Mädchen zwischen 6 und 11 Jahren

<https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/bayern/beratungsstelle-muenchen-schwabing/trennungs-und-scheidungsberatung/gruppe-fuer-kinder-aus-trennungs-und-scheidungsfamilien>

München

CARITAS

Trennungskinderworkshop für Teenager zwischen 10 und 14 Jahren

<https://www.caritas-nah-am-naechsten.de/kinder-jugend-und-familienhilfe-freising/cont/37089>

München

CARITAS

Trennungskindergruppe für Grundschul Kinder

<https://www.caritas-nah-am-naechsten.de/kinder-jugend-und-familienhilfe-freising/cont/37089>