TINCON.ORG

TINCON.

Ich brauche Hilfe!

Psychosoziale Nothilfe in Hamburg

Folgende Organisationen bieten Kindern und Jugendlichen, die sich in einer Krise oder Notlage befinden, fachlich qualifizierte, professionelle Beratung – kostenlos und auf Wunsch anonym.

Kinder- und Jugendtelefon

Themenoffene und vertrauliche Beratung zu allem, was dir auf dem Herzen liegt.

Montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr
116 111

Kinder- und Jugendnotdienst Hamburg

Beratung und Hilfe, wenn du dich alleingelassen fühlst, misshandelt oder missbraucht wurdest. Bietet Plätze in der Unterbringungshilfe an.

040 428 15 3200
kjnd-online@leb.hamburg.de

Hilfe bei sexualisierter Gewalt

Hilft dir und berät dich, wenn du körperliche, seelische oder sexuelle Gewalt erfahren hast.

Kinderschutzzentrum Hamburg
040 491 00 07
kinderschutz-zentrum@hamburg.de
www.kinderschutzzentrum-hh.de

Beratung für Betroffene rechter & rassistischer Gewalt

Beratung und emotionale Unterstützung nach einem Angriff oder einer Bedrohung.

empower
040 28 40 16 67
empower@hamburg.arbeitundleben.de
www.hamburg.arbeitundleben.de/empower

Beratung bei Essstörungen

Informationen und Aufklärung, unterstützende Beratung zur Überwindung deiner Erkrankung.

Waage e.V.
040 491 49 41
online@waage-hh.de
Chat auf essstoerungen-onlineberatung.de

Online Socialworker

Offenes Ohr und professionelle Krisenberatung direkt in deinem digitalen Lebensraum.

Chat auf onlinesocialworker.de
DM auf Insta, TikTok, Reddit, Discord

Hilfe bei digitaler Gewalt

Erstberatung zu digitaler Sicherheit und Kommunikation in Akutsituationen. Unterstützt beim Melden und Dokumentieren von digitaler Gewalt und bei der Erstattung von Anzeigen. Vermittelt an lokale Hilfestellen.

Hateaid
030 25 20 88 38
Chat auf www.hateaid.org

Beratung bei Diskriminierung aufgrund von (zugeschriebener) Herkunft und Religion

Hilft bei Benachteiligung aufgrund von Herkunft, Religion, Hautfarbe, Sprache oder Namen.

Antidiskriminierungsbüro Hamburg
040 39 84 26 47
adb@basiswoge.de

Psychosoziale Beratung für LSBTIQ*

Professionelle Unterstützung bei allen Fragen und Problemen, die mit der sexuellen Orientierung und geschlechtlichen Identität zusammenhängen.

Magnus-Hirschfeld-Centrum
info@mhc-hamburg.de
www.mhc-hh.de

Die Beratungszeiten der Angebote variieren. Ihr findet sie auf der jeweiligen Website.