

# Hilfe finden – Du bist nicht allein

Bei häuslicher, sexualisierter Gewalt oder Gewalt in Partnerschaften



## WICHTIG:



Du musst nicht alles allein schaffen.



Du darfst dir Hilfe holen – auch anonym.



Gewalt ist nie deine Schuld.



BEI AKUTER GEFAHR

**Polizei-Notruf: 110**

Wenn du oder jemand anderes gerade in Gefahr ist.



## LOKALE HILFE IN GIFHORN



### Frauenhaus Gifhorn

Schutz und Unterstützung für volljährige Frauen und Kinder

Anonym, kostenlos, vertraulich  
Auch Beratung möglich, ohne dort zu wohnen

☎ 05371 16001



### safe.point – Beratungsstelle für Kinder & Jugendliche

Beratung bei häuslicher und sexualisierter Gewalt  
Anonym, kostenfrei – keine Anzeige nötig

☎ 05371 9451-381 / -382 (auch per WhatsApp)

📍 Steinweg 4, 38518 Gifhorn

🕒 Offene Sprechstunde: Do 15–17 Uhr



### BISS – Beratungs- und Interventionsstelle

Unterstützung bei häuslicher Gewalt  
Beratung, kostenfrei – keine Anzeige nötig für Volljährige

☎ 05371 9451384 (auch per WhatsApp)

📍 Steinweg 4, 38518 Gifhorn

🕒 Offene Sprechstunde: Mo + Do 13–15 Uhr



### Deutscher Kinderschutzbund Gifhorn

Beratung für Kinder, Jugendliche & Familien  
Hilfe bei Sorgen, Konflikten und Gewalt

☎ 05371 51919



### Queeres Netzwerk Gifhorn

Beratung zu sexueller & geschlechtlicher Vielfalt

☎ 05371 17 00 390

📍 Torstraße 16, 38518 Gifhorn



## ÜBERREGIONALE HILFSANGEBOTE



### Nummer gegen Kummer (Kinder & Jugendliche)

☎ 116 111 | Mo–Sa 14–20 Uhr

Bei Sorgen, Gewalt, Problemen in Familie oder Beziehung

Auch Chat-Beratung



### Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“

☎ 0800 22 55 530

Für Kinder, Jugendliche & Erwachsene  
Auch anonym



### Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“

☎ 08000 116 016 | rund um die Uhr

Auch Chat & Online-Beratung | mehrsprachig



### Gewalt an Männern – Hilfetelefon

☎ 0800 123 9900

Beratung für Jungen & Männer, die Gewalt erleben



### Nummer gegen Kummer (Eltern)

☎ 0800 111 0 550 | Mo–Fr 9–17 Uhr  
Di + Do 17–19 Uhr

Bei Erziehungsfragen, Sorgen und Belastungen

Auch Chat-Beratung



### WEISSER RING – Opferhilfe

☎ 116 006

Beratung, Begleitung & Unterstützung nach Gewalt



Du musst niemandem etwas erzählen, wenn du das nicht willst.



Du kannst erstmal nur zuhören oder Fragen stellen.



Hilfe holen ist mutig, nicht peinlich.



Gewalt hört nicht von selbst auf – Unterstützung kann helfen.