

Manchmal kann es durch die Beschäftigung mit den eigenen Erfahrungen zu belastenden Gefühlen und Gedanken kommen. Und manchmal kann oder möchte man diese Gedanken und Gefühle nicht der Familie oder den Freunden mitteilen. Auf den folgenden Seiten haben wir eine Auswahl an Hilfsangeboten zusammengestellt. Diese wenden sich vor allem an Menschen, die Erfahrungen mit sexueller Gewalt gemacht haben, aber auch im Allgemeinen an Menschen in Krisensituationen. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit der Angebote.

Hilfe bei akuten Situationen in Leipzig

Wenn Sie in einer **akuten Situation** Hilfe brauchen, können Sie sich an die unten stehenden Angebote oder auch an die Polizei und Feuerwehr wenden.

| | |
|---|--|
| <p>* Ständige Sofortaufnahme der Frauen- und Kinderschutzeinrichtungen in der Region Leipzig</p> | <p>0341 5010420</p> |
| <p>* Notruf sexualisierte Gewalt</p> <ul style="list-style-type: none"> – 24/7-Notfalltelefon für akut Betroffene, telefonische Beratung und Krisenintervention – fff-leipzig.de/sexualisierte-gewalt/fub-fach-beratungsstelle-bei-sexualisierter-gewalt/notruf/ | <p>0341 30610800</p> |
| <p>* Sozialpsychiatrischer Dienst</p> <ul style="list-style-type: none"> – Mo-Fr von 07–19 Uhr – Wochenende und Feiertage | <p>0341 99990001 0341 99990000</p> |
| <p>* Befunddokumentation nach Gewalt</p> <ul style="list-style-type: none"> – Gewaltopferambulanz Universitätsklinikum Leipzig | <p>0341 9715152</p> |
| <p>* Vertrauliche Spurensicherung / medizinische Untersuchung nach sexualisierter Gewalt</p> <ul style="list-style-type: none"> – St. Elisabeth Krankenhaus Leipzig <p style="text-align: right;">Gynäkologie Urologie</p> <ul style="list-style-type: none"> – soforthilfe-nach-vergewaltigung.de | <p>0341 39597250 0341 39597500</p> |

Deutschlandweite Beratungs- und Hilfsangebote

Alle Angebote sind für Sie kostenfrei und auf Wunsch anonym. Außerdem bieten alle Online-Beratung an.

| | |
|--|--|
| <p>* Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen</p> <ul style="list-style-type: none">– erreichbar 24/7– in verschiedenen Sprachen– hilfetelefon.de | 116 016 |
| <p>* Hilfetelefon Gewalt an Männern</p> <ul style="list-style-type: none">– erreichbar Mo-Do von 8-20 Uhr, Fr von 8-15 Uhr– maennerhilfetelefon.de | 0800 1239900 |
| <p>* Opfer-Telefon Weißer Ring</p> <ul style="list-style-type: none">– erreichbar täglich von 7-22 Uhr– weisser-ring.de | 116 006 |
| <p>* Hotline der Telefonseelsorge</p> <ul style="list-style-type: none">– erreichbar 24/7– telefonseelsorge.de– Telefonseelsorge in anderen Sprachen: telefonseelsorge.de/international-helplines/ | 0800 1110111 0800 1110222 |
| <p>* Vermittlung psychotherapeutischer Erstgespräche</p> <ul style="list-style-type: none">– Patientenservice der kassenärztlichen Vereinigung– informiert über verschiedene Varianten der ambulanten Psychotherapie– garantiert die Vermittlung eines psychotherapeutischen Erstgesprächs auf Wunsch– auch für Vermittlung von Arztterminen geeignet– 116117.de/de/psychotherapie.php | 116 117 |

Weitere Möglichkeiten

Auf **Facebook** gibt es Gruppen von Betroffenen, die sich zum vorliegenden Thema austauschen. Zudem gibt es Profile bei **Instagram** oder **Foren im Internet**, die Betroffene zum Austausch eingerichtet haben.