

- Zum Inhalt springen
- Zum Hauptmenü springen
- Zum Servicemenü springen

 Anrufen



Bundesamt  
für Familie und  
zivilgesellschaftliche Aufgaben

 **HILFE TELEFON**  
 **GEWALT GEGEN FRAUEN**

**08000 116 016**

[Startseite](#) > / [Das Hilfetelefon](#) > / [Beratung](#) > / [Leichte Sprache](#)

## Das Hilfe-Telefon: Gewalt gegen Frauen.

Die Telefon-Nummer vom Hilfe-Telefon ist:

**08 00 01 16 01 6**

Sie können hier immer anrufen,  
wenn Sie vor jemandem **Angst** haben.

Zum Beispiel:

Wenn Ihnen jemand **weh tut**.

Oder wenn jemand sagt:  
er will Ihnen **weh tun**.

Sie können auch anrufen,  
wenn **einem anderen Menschen**  
weh getan wird.

Zum Beispiel:



Ihrer **Freundin** oder jemandem aus Ihrer **Familie**.

## **Wir sind immer für Sie da.**

Zum Beispiel:

Wenn Sie etwas **machen sollen**,  
dass Sie **nicht wollen**.

Das heißt in schwerer Sprache:

Jemand will Sie zu etwas **zwingen**.

Oder wenn Ihnen **jemand weh tut**.

Oder Ihnen **Angst macht**.

Sie können uns **immer anrufen**.

Sie können auch anrufen:

- Wenn Sie nicht genau wissen,  
ob wir Ihnen helfen können.
- Oder, wenn Sie sich schämen.
- Oder, wenn Sie denken:  
Ich bin selbst Schuld.

Die Mit-Arbeiterinnen vom Hilfe-Telefon

sind **immer** für **Sie da**.

Sie können auch nachts anrufen. Und auch am Wochenende und an Feiertagen.

**Sie müssen bei uns keine Angst haben.**

**Die Mit-Arbeiter vom Hilfe-Telefon erzählen nichts weiter.**

Die Mit-Arbeiterinnen vom Hilfe-Telefon **sagen niemandem**, dass Sie angerufen haben.

Und die Mit-Arbeiterinnen **hören Ihnen gerne zu**.

Sie können uns alles erzählen.

Sie müssen aber **nicht über alles reden**.

Sie können über das reden, worüber Sie reden **möchten**.

Die Mit-Arbeiterinnen vom Hilfe-Telefon erzählen bestimmt **nichts weiter**.

Und die Mit-Arbeiterinnen **machen nichts**, was Sie nicht wollen.

Das Anrufen beim Hilfe-Telefon **kostet nichts**.

**Das sind die Mit-Arbeiterinnen vom Hilfe-Telefon.**

Viele Frauen arbeiten beim Hilfe-Telefon.



Alle Mit-Arbeiterinnen haben viel Erfahrung.

Und sie können Ihnen **gut helfen**.

Oder sie sagen Ihnen:

Wer Ihnen helfen kann.

Wir finden zusammen eine **Lösung**.



**Sie können den Mit-Arbeiterinnen vom Hilfe-Telefon auch schreiben.**

Sie können vielleicht **nicht am Telefon sprechen**,  
wenn Ihnen was passiert ist.

Sie können dann an das Hilfe-Telefon **schreiben**.

Sie bekommen dann **auch Hilfe**.



Sie können zum Beispiel eine **E-Mail schreiben**.

Sie bekommen spätestens am **nächsten Tag** eine Antwort.

Wenn Sie eine E-Mail schreiben möchten,

Sie klicken rechts auf der Internet-Seite auf das Feld

**Beratung per E-Mail**

Das Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen Kampagnen & Aktionen Materialien Presse Aktuelles

Startseite

Beratung für Frauen >

Informationen für unterstützende Personen >

Informationen für Fachkräfte >

Ihre Suche 🔍

**Gemeinsam finden wir Antworten**  
Hier erhalten Sie Beratung und Hilfe >

Beratung per Telefon

**Beratung per E-Mail**

Sofort-Chat

Termin-Chat

Beratung in 15 Sprachen

Beratung in Gebärdensprache

Leichte Sprache

**Das Hilfetelefon – Beratung und Hilfe für Frauen**

Herzlich willkommen! Das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Unter der Nummer **08000 116 016** und via Online-Beratung unterstützen wir Betroffene aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte beraten wir anonym und kostenfrei.

[Erfahren Sie mehr >](#)

Sie können dann direkt eine **E-Mail schreiben**.

Die Mit-Arbeiter vom Hilfe-Telefon sagen das niemandem.

Wenn Sie uns jetzt eine E-Mail schreiben möchten,  
klicken Sie hier.

## **Oder Sie reden mit uns im Chat.**

Das spricht man so aus: **Tschätt**

Chat ist englisch und bedeutet: sich unterhalten.

Sie schreiben uns **was passiert ist**.

Und wir **schreiben dann zurück**.

Wenn Sie zum Chat möchten:

Sie haben **2 Möglichkeiten**.

Sie können einen **Termin** machen.

Sie können dann am Termin chatten.

Sie klicken dafür rechts auf der Internet-Seite auf das Feld:

**Termin-Chat**

The screenshot shows the website for the national helpline for women. At the top, there are language options (UK, DE, ES, TR) and accessibility features like 'Leichte Sprache' and 'Gebärdensprache'. The main navigation bar includes 'Das Hilfetelefon', 'Gewalt gegen Frauen', 'Kampagnen & Aktionen', 'Materialien', 'Presse', and 'Aktuelles'. The central banner features a woman on a phone with the text 'Gemeinsam finden wir Antworten' and 'Hier erhalten Sie Beratung und Hilfe'. A red arrow points to the 'Termin-Chat' button in the right-hand sidebar, which is also highlighted with a red box. Other sidebar options include 'Beratung per Telefon', 'Beratung per E-Mail', 'Sofort-Chat', 'Beratung in 15 Sprachen', 'Beratung in Gebärdensprache', and 'Leichte Sprache'. Below the banner, a section titled 'Das Hilfetelefon – Beratung und Hilfe für Frauen' provides a welcome message and contact information.

Sie können auch sofort **mit einem Mit-Arbeiter chatten**.

Das geht jeden Tag von **12 Uhr bis 20 Uhr**.

Wenn Sie weitere Erklärungen dazu lesen möchten,

klicken Sie jetzt hier.

Wenn Sie zum **Sofort-Chat** möchten:

Sie klicken rechts auf der Internet-Seite auf das Feld:

**Sofort-Chat**

Das Hilfetelefon    Gewalt gegen Frauen    Kampagnen & Aktionen    Materialien    Presse    Aktuelles

Startseite

[Beratung für Frauen >](#)

[Informationen für unterstützende Personen >](#)

[Informationen für Fachkräfte >](#)

Ihre Suche



**Gemeinsam finden wir Antworten**

Hier erhalten Sie Beratung und Hilfe >

**Das Hilfetelefon – Beratung und Hilfe für Frauen**

Herzlich willkommen! Das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Unter der Nummer **08000 116 016** und via Online-Beratung unterstützen wir Betroffene aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung – 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte beraten wir anonym und kostenfrei.

[Erfahren Sie mehr >](#)

[Beratung per Telefon](#)

[Beratung per E-Mail](#)

**[Sofort-Chat](#)**

[Termin-Chat](#)

[Beratung in 15 Sprachen](#)

[Beratung in Gebärdensprache](#)

[Leichte Sprache](#)

Wenn Sie weitere Erklärungen dazu lesen möchten, klicken Sie jetzt hier.

Angebot im Überblick

Beratung

Telefon-Beratung

Sofort-Chat

Online-Beratung

Beratung in 17 Sprachen

Beratung in  
Gebärdensprache

Leichte Sprache

Erklärung  
zur E-  
Mail-  
Beratung

Erklärungen  
zur  
Chat-  
Beratung

Grundsätze

Organisation

Stellenangebote

Beratung für Frauen

Informationen für Fachkräfte

Zahlen und Fakten

Kooperationen

Informationen für unterstützende Personen



Beratung  
per Telefon



Sofort-Chat  
Der Chat ist jetzt verfügbar.



Online-Beratung  
E-Mail-Beratung  
Chat-Beratung



Beratung in  
17 Sprachen



Beratung in  
Gebärdensprache



Leichte Sprache

^

© Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben