

## Hilfen für Erwachsene

Institution	Kontakt	Inhalt/Info	Kosten
Anonyme Alkoholiker	Tel.: 030 - 192 95	Hilfe bei Fragen zu Alkoholkonsum/-sucht	Kostenlos
Berliner Aids-Hilfe e.V.	Tel.: 030 194 11	Anonyme Beratung zu Infektionswegen/-risiken, Schutzmöglichkeiten, Unterstützungsmöglichkeiten; Vermittlung von Adressen der Teststellen und weiteren Angeboten zum Thema HIV und Aids	Kostenlos
Berliner Krisendienst Region Ost (Lichtenberg und Marzahn-Hellersdorf)	Irenenstr. 21A, 10317 Berlin Tel.: 030-39063-70 Fax: 030-39063-729  Sprechzeiten: 16:00 – 24:00  www. Berliner-Krisendienst.de	Konflikte in der Partnerschaft, in der Familie oder im Job Trennungen, Verluste, Einsamkeit Traumatische Erlebnisse oder frühere Depressionen, Ängste und Panikzustände andere psychische Erkrankungen wie etwa Psychosen oder Demenz, Suizidgedanken, Erfahrungen mit der Psychiatrie, Körperliche Erkrankungen: schwere, lebensbedrohliche oder chronische Suchtprobleme, etwa mit Alkohol, Drogen, Medikamenten oder Glücksspiel Geistige und/oder körperliche Behinderung	
BIG Hotline – Hilfe bei häuslicher Gewalt gegen Frauen und ihre Kinder	Tel.: 030-611 03 00  Sprechzeiten: 08:00-23:00 Uhr  www.big-Hotline.de	Hilfe und Beratung für gewaltbetroffene Frauen, Menschen aus deren Umfeld	Kostenlos

<p>BZgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) – Infotelefon zur Suchtvorbeugung</p>	<p>Tel: (02 21) 89 20 31 Mo-Do: 10:00 bis 22:00 Uhr</p>	<p>Beantwortung von Fragen zur Suchtprävention Persönliche Beratung bei Suchtproblemen mit dem Ziel, an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln Vermittlung von Anschriften und Telefonnummer der Suchtberatungsstellen sowie anderer geeigneter Beratungsdienste Benennung von lokalen Ansprechpartnern zur Unterstützung oder Beratung sowie von relevanten BZgA-Medien zur Suchtprävention</p>	<p>Kostenlos</p>
<p>BZgA-Infotelefon zu Essstörungen</p>	<p>Tel.: 0221 892031 Mo-Do: 10:00 – 22:00 Uhr Fr – So: 10:00 – 18:00 Uhr</p>	<p>Informieren zu den unterschiedlichen Formen von Essstörungen wie Magersucht, Ess-Brech-Sucht, Esssucht Beratung für Betroffene, als Angehörige oder als Interessierte Vermitteln Adressen von Beratungsstellen und therapeutischen Einrichtungen</p>	<p>Kostenlos</p>
<p>Checkpoint BLN</p>	<p>Hermannstraße 256-258, 12049 Berlin Tel.: 030 40 36 46 1 Sprechzeiten: Mo-Fr 14-20 Uhr</p>	<p>Checkpoint BLN ist ein Ort der sexuellen Gesundheit für schwule und bisexuelle Männer, trans* und inter* Personen (unabhängig von ihrer sexuellen Orientierung)  Angeboten werden Tests auf HIV und sexuell übertragbare Krankheiten sowie deren Behandlung, Beratungen zu sexueller Gesundheit und Substanzkonsum sowie zu queeren Themen</p>	<p>Kostenlos</p>
<p>Die Nummer gegen Kummer</p>	<p>Tel: 0800 111 0550 Mo bis Fr von 09:00 bis 11:00 Uhr Di und Do von 17:00 – 19:00 Uhr</p>	<p>Deutschlandweit kostenlose Beratung Absolut anonym Anruf erscheint nicht auf der Telefonrechnung</p>	<p>Kostenlos</p>

<p>Erziehungs- und Familienberatung Bezirksamt Lichtenberg (EFB)</p>	<p>Standort Lichtenberg Erieseering 4, 10319 Berlin</p> <p>Tel.: (030) 51 06 83 70 o. 558 92 64 (AB) Fax: (030) 51 06 83 71 E-Mail: efb-lichtenberg.libg.@it.verwalt-berlin.de</p> <p>Kontakt derzeit nur telefonisch oder per Email.</p>	<p>Wer?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Familien, Mütter, Väter, Paare, Großeltern</li> </ul> <p>Wann?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fragen zur Erziehung</li> <li>- Auffälligkeiten bei der Entwicklung von Kindern (z.B. Kontaktprobleme, Unruhe, Aggression)</li> <li>- Sorgen um Kinder und Jugendliche, z.B. in der Pubertät</li> <li>- Konflikte in der Familie</li> <li>- Notlagen von Kindern</li> <li>- Konflikte in der Partnerschaft</li> <li>- Trennung, Scheidung, Umgang</li> <li>- Gewalt-/Missbrauchserfahrungen</li> <li>- Schwierige Lebenssituationen</li> </ul> <p>Was ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erziehungsberatung</li> <li>- Familienberatung und Familientherapie</li> <li>- Paarberatung</li> <li>- Therapeutische Unterstützung für Kinder und Jugendliche, ggfs. Diagnostik</li> <li>- Jugendberatung</li> <li>- Trennungs- und Scheidungsberatung</li> <li>- Umgangsberatung</li> <li>- Gruppenarbeit</li> <li>- Beratung und Weiterbildung von Helfer:innen</li> </ul>	<p>Kostenlos</p>
--	---	---	------------------

FrauenKrisenTelefon e.V.	<p>Tel.: 030- 615 42 43 Tel.: 030- 615 75 96 (Migrantenberatung)</p> <p>Mo, Di, Do: 10-12 Uhr Mi: 15-17 Uhr Fr: 19-21 Uhr Sa,So: 17-19 Uhr</p> <p>Mail: info@frauenkrisentelefon.de</p>	Hilfe bei akuten Krisen und schwierigen Situationen/Lebenslagen; bei Gesprächsbedarf Beratung auf Deutsch, englisch, dari/farsi	Kostenlos
Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“	Tel.: 0800 22 55 530		Kostenlos
LARA – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt an Frauen*	<p>Fuggerstr. 19, 10777 Berlin</p> <p>Tel.: 030 216 88 88</p>	Ab 14 Jahren	Kostenlos
Lesbenberatung	<p>Kulmer Straße 20a, 10783 Berlin</p> <p>Tel.: 030 - 215 20 00 (zu Öffnungszeiten)</p> <p>E-Mail: beratung@lesbenberatung-berlin.de</p>	<p>Öffnungszeiten: Mo + Mi 14-17 Uhr, Di 10-16 Uhr, Do 15-18 Uhr</p> <p>Beratungs- und Kommunikationszentrum für lesbische, bisexuelle Frauen, Trans*, Inter* und Queers sowie alle Frauen, Mädchen, Trans* und Inter* in Krisen- und Konfliktsituationen</p> <p>Beratung, Workshops, Gruppen, Veranstaltungen</p>	Kostenlos

MANEO – das schwule Anti-Gewalt-Projekt Berlin	Bülowstraße 106, 10783 Berlin Tel.: 030 236 381 42 (Allgemein) Tel.: 030 216 33 36 (Schwules Überfalltelefon, täglich 17-19 Uhr)	Opferhilfe, Erfassung von Gewalttaten, Gewaltprävention, Engagement und Empowerment	Kostenlos
Notdienst für Suchtmittelgefährdete und -abhängige Berlin e.V.	Tel.: 030 192 37	Soforthilfe-Beratung bei Problemen mit Drogen oder Fragen zu Konsum	
Opferhilfe Berlin e.V.	Tel.: 030 395 28 67	Beratung für Opfer und Zeug*innen von Straftaten	Kostenlos
Queer Leben	Hermannstr. 256-258, 12049 Berlin Tel.: 030 44 66 88-114	Inter*-/Trans*-Beratung	Kostenlos
Schwulenberatung Berlin	Standort Charlottenburg Niebuhrstraße 59/60, 10629 Berlin Telefon: +49 (030) 446 688-111 Telefax: +49 (030) 446 688-119 info@schwulenberatungberlin.de	Beratung für schwule, bisexuelle, lesbische, trans- und intergeschlechtliche Menschen z.B. zu Fragen: Identität und Coming-out, Alter, Drogen und Alkohol, Sozialrecht und Anti-Diskriminierung	Kostenlos

	<p>Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 9-17 Uhr</p> <p>Standort Wilhelmstraße Wilhelmstraße 115, 10963 Berlin Telefon: +49 (030) 446 688-115 Telefax: +49 (030) 446 688-119 info@schwulenberatungberlin.de Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 13-17 Uhr</p> <p>Standort Hermannplatz Hermannstraße 256-258, 12049 Berlin Telefon: +49 (030) 446 688-114 Telefax: +49 (030) 446 688-119 info@schwulenberatungberlin.de Öffnungszeiten: Montag bis Freitag von 10-20 Uhr</p>	<p>Weitere Themen: Schwule und queere Lebenswelten, Eingliederungshilfe, HIV/STI-Prävention</p> <p>Beratung in versch. Sprachen</p>	
Sucht- und Drogenhotline	<p>Tel: 01805 31 30 31 Mo-So: 0:00 bis 24:00 Uhr</p> <p><a href="http://www.sucht-und-drohgen-hotline.de">www.sucht-und-drohgen-hotline.de</a></p>	Beratung in Sucht- und Drogenfragen für Betroffene und ihre Angehörigen	Kostenlos
Sucht- und Drogenhotline	01805 31 30 31		Kostenlos

Telefonseelsorge	0800 111 0 111 und 0800 111 0 222	Anonyme Beratung zu allen Themen	Kostenlos
TransInterQueer e.V.	Gürtelstr. 35, 10247 Berlin  Tel.: 030 76 95 25 15 Telefonzeiten: Mo und Mi, 13-17 Uhr	<ul style="list-style-type: none"> <li>- psychosoziale und rechtliche Beratung,</li> <li>- Gruppentreffen, Fort- und Weiterbildungsangebote, -</li> <li>- das Transgender Radio, ein Café, ein Archiv,</li> <li>- Räume für weitere Gruppenangebote,</li> <li>- Kunst- und Kulturveranstaltungen</li> <li>- und alles worauf TriQies Lust haben</li> </ul>	Kostenlos
Väterzentrum	Marienburger Str. 28 10405 Berlin Prenzlauer Berg  Tel: 030 28 38 98 61 Fax: 030 28 38 98 62  Telefonische Sprechzeiten: Di 16-18 Uhr, Mi 11-13 Uhr, Do 16-18 Uhr (außerhalb der Zeiten AB mit schnellem Rückruf)  <a href="mailto:info@vaeterzentrum-berlin.de">info@vaeterzentrum-berlin.de</a>  <a href="http://www.vaeterzentrum-berlin.de">www.vaeterzentrum-berlin.de</a>	Väterberatung Ratgeber „Väter nach Trennungen“ <a href="http://vaeterzentrum-berlin.de/pages/129-Ratgeber-Vaeter-nach-Trennung">http://vaeterzentrum-berlin.de/pages/129-Ratgeber-Vaeter-nach-Trennung</a> Rechtsberatung z.B. zu Sorgerechts- und Unterhaltsfragen durch einen Rechtsanwalt Gruppenprogramm für Väter nach Trennungen Papaladen	Kostenlos

Weisser Ring	<p>Opfer-Telefon 116 006</p> <p>Außenstelle Lichtenberg Tel: (030) 36735553 Mail: <a href="mailto:mitte-3@weisser-ring-berlin.de">mitte-3@weisser-ring-berlin.de</a></p> <p>Landesbüro Berlin Tel: (030) 8337060 Fax: (030) 8339053</p> <p>Mail: <a href="mailto:Berlin@weisser-ring.de">Berlin@weisser-ring.de</a></p> <p>Web: <a href="http://berlin.weisser-ring.de">berlin.weisser-ring.de</a></p>	Kriminalprävention und Opferhilfe	Kostenlos
--------------	--	-----------------------------------	-----------