Hilfsangebote bei sexueller Übergriffigkeit in Berlin

Übersicht für Jugendliche, Betroffene und Bezugspersonen

Du musst nicht sicher sein, ob etwas „schlimm genug“ war, um dir Hilfe zu holen. Auch bei Unsicherheit, Fragen oder einem unguten Gefühl kannst du dich beraten lassen.

Anlaufstelle	Fokus	Angebot	Für wen / Kontakt
LARA – Fachstelle gegen sexualisierte Gewalt (https://lara-berlin.de/home)	Sexualisierte Gewalt	Beratung, Krisenintervention und psychosoziale Unterstützung; auch bei sexueller Belästigung, Übergriffen und Vergewaltigung. Beratung ist anonym möglich.	Frauen*, trans*, inter* und nicht-binäre Personen ab 14 Jahren 030 216 88 88
Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch (https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-telefon)	Sexuelle Gewalt / sexueller Missbrauch	Kostenlose und anonyme Beratung; Unterstützung bei Unsicherheit und Vermittlung an passende weitere Hilfen.	Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Angehörige und Fachkräfte 0800 22 55 530
Wildwasser Berlin (https://wildwasser-berlin.de/)	Sexualisierte Gewalt in Kindheit und Jugend	Beratung und Unterstützung für Betroffene von sexuellem Missbrauch und deren Bezugspersonen.	Insbesondere Mädchen*, junge Frauen* und erwachsene Betroffene 030 693 91 92
Gewaltschutzambulanz der Charité (https://gewaltschutzambulanz.charite.de/)	Medizinische Untersuchung & Dokumentation	Untersuchung und gerichtsfeste Dokumentation von Verletzungen nach Gewalt; eine Anzeige ist für die Dokumentation nicht erforderlich.	Betroffene von Gewalt 030 450 570 270
Opferhilfe Berlin e.V. (https://www.opferhilfe-berlin.de/)	Folgen von Straftaten	Psychosoziale Beratung, Informationen über Rechte und Unterstützung nach einer Straftat.	Betroffene von Straftaten und Angehörige 030 395 28 67 / 030 901 434 98
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ (https://www.hilfetelefon.de/)	Gewalt gegen Frauen	Anonyme und kostenlose Beratung sowie Vermittlung an passende lokale Hilfen; Telefon, Chat und E-Mail.	Frauen, die Gewalt erleben oder erlebt haben 116 016
Hilfetelefon „Gewalt an Männern“ (https://www.maennerhilfetelefon.de/)	Gewalt gegen Männer	Vertrauliche und auf Wunsch anonyme Beratung; auch per Chat und E-Mail.	Männer, die Gewalt erleben oder erlebt haben 0800 123 99 00
Maneo (https://maneo.de/)	Queerfeindliche Gewalt	Beratung und Unterstützung bei Gewalt, Übergriffen und Diskriminierung mit queerfeindlichem Hintergrund.	Schwule und bisexuelle Männer 030 216 33 36
L-Support (https://l-support.net/)	Gewalt gegen lesbische & bisexuelle Frauen	Beratung und Unterstützung nach queerfeindlicher Gewalt.	Lesbische und bisexuelle Frauen 030 459 618 65
Jugend Notmail Berlin (https://jugendnotmail.de/)	Niedrigschwellige Online-Beratung	Kostenlose und vertrauliche Online-Beratung, auch bei sexuellen Übergriffen und anderen Krisen.	Kinder und Jugendliche, ca. 10–19 Jahre 030 683 9110
Berliner Mädchennotdienst (https://www.berlin.de/notdienst-kinderschutz/maedchennotdienst/)	Akute Krisen & Schutz	Krisenintervention und Unterstützung in akuten Belastungs- und Gefährdungssituationen.	Mädchen und junge Frauen 030 610 063

Bei akuter Gefahr

110 – Polizei: bei akuter Gefahr oder wenn du sofort polizeiliche Hilfe brauchst.
112 – Rettungsdienst: bei einem medizinischen Notfall oder schweren Verletzungen.

Wichtig: Die Übersicht ersetzt keine individuelle Beratung. Angebote, Altersgrenzen und Erreichbarkeiten können sich ändern.