



**Landkreis Potsdam-Mittelmark**  
Büro für Chancengleichheit und Vielfalt

Landkreis Potsdam-Mittelmark · Postfach 1138 · 14801 Bad Belzig

zum Aushang



**Zusammen-füreinander!**

Stand November 2022

In konflikthaften Alltagssituationen, aus denen man allein nicht herauskommt, ist es in jedem Fall auch richtig, rechtzeitig Hilfe zu aktivieren. **Auch Zivilcourage ist wichtig!**

Für Hilferufe gibt es viele Zugänge: **telefonisch oder online, kostenfrei, auf Wunsch anonym: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)** - Zugang für alle, [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de) als Beratung für Jugendliche!

<p><b>Nummer gegen Kummer:</b> <b>Beratung für Kinder und Jugendliche,</b> montags bis samstags 14.00 - 20.00 Uhr <b>Tel. 116 111</b> (kostenfrei von Festnetz/Mobil)</p>	<p><b>Nummer gegen Kummer:</b> <b>Beratung für Eltern</b> montags-freitags 09 - 11.00 Uhr, dienstags - donnerstags 17.00 - 19.00 Uhr <b>Tel. 0800 111 0550</b></p>
<p><b>Hilfetelefon Sexueller Missbrauch,</b> montags – freitags 09.00 - 14.00 Uhr, dienstags – donnerstags 15.00- 20.00 Uhr <b>Tel. 0800 22 55 530</b></p>	<p>Polizei Notruf <b>Opferschutzbeauftragter</b> <b>Tel. 0331 5508 1084,</b> <b>Opferschutzplattform <a href="http://www.hilfe-info.de">www.hilfe-info.de</a>,</b> <b>Hilfe für Kriminalitätsoffer Weißer Ring,</b> <b>Tel. 116 006</b> (kostenfrei von Festnetz/Mobil)</p>
	<p><b>Hilfetelefon</b> <b>„Schwangere in Not – anonym und sicher“</b> <b>Tel. 0800 4040020</b></p>
<p><b>Frauenhaus Potsdam (24h erreichbar)</b> <b>Tel. 0331 964516</b> <b>Beratungsstelle für Frauen und Mädchen werktags Tel. 0331/974695</b></p>	<p><b>Frauenhaus Brandenburg/Havel (24h erreichbar)</b> <b>Tel. 03381 301327</b></p>
	<p><b>Beratungsstelle Pflege in Not Brandenburg:</b> <b>Tel.: 0800 26555666</b></p>

Ratsschlag bei aktuellen Fragen zur Hilfe zur Pflege:

**Pflegestützpunkt Potsdam-Mittelmark: Telefon: Pflegeberatung: 03327 739343;**

**Sozialberatung: 03327 739342**

**Hilfe Bundesverband Kinderhospiz: Oskar Sorgentelefon 0800 8888 4711,**

[www.frag-oskar.de](http://www.frag-oskar.de): wöchentliche Gruppenchats, Elternsprechstunde-

**Gewalt in Kirchen: [www.hinschauen-helfen-handeln.de](http://www.hinschauen-helfen-handeln.de)**

**Postanschrift**  
Landkreis Potsdam-Mittelmark  
Postfach 1138  
14801 Bad Belzig

**Tel.:** (033841) – 91 0  
**Fax:** (033841) – 91 218  
**E-Mail:** [info@potsdam-mittelmark.de](mailto:info@potsdam-mittelmark.de)  
**Internet:** [www.potsdam-mittelmark.de](http://www.potsdam-mittelmark.de)

**Bank** MBS Potsdam  
**BLZ** 160 500 00  
**Konto-Nr.** 3502221323  
**BIC** WELADED1PMB  
**IBAN** DE93160500003502221323