



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** - Zugang für alle, www.save-me-online.de als Beratung für Jugendliche!

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

Gewalt in Kirchen: 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
Internet: www.potsdam-mittelmark.de

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