



Sind Sie ein Opfer von Gewalt ?

Organisationen stehen zur Verfügung, um sich mit Fragen im Zusammenhang mit Gewalt zu befassen. Ob es darum geht, es zu verhindern oder um Hilfe zu bitten, es gibt Menschen, die bereit sind, Ihnen zu helfen.

- > Die Nummer 147 ist 24 Stunden am Tag erreichbar, kostenlos und vertraulich. Es handelt sich um eine professionelle Beratungsstelle, die Kindern und Jugendlichen bis zum Alter von 25 Jahren bei Anliegen, Problemen oder Fragen hilft. [Eine Webseite](#) ist ebenfalls verfügbar. (FR) (DE)
- > Die Telefon-Hotline der [Frauenhaus Freiburg – Operhilfe Beratungsstelle](#) bleibt weiterhin offen. Sie können uns telefonisch unter 026 322 22 22 02, per E-Mail unter info@sf-lavi.ch oder über Whatsapp unter 077 489 78 22 erreichen. (FR) (DE)
- > Über seinen Bereitschaftsdienst [Intake](#) erteilt das JA den Jugendlichen und ihren Eltern Informationen und Ratschläge sowie Hilfe im Notfall. 026 305 15 30. (FR) (DE)
- > Um der Bevölkerung zu helfen und um die Folgen der durch das Coronavirus erforderlichen Eindämmung zu verhindern und zu mildern, steht das EX-expressions Team weiterhin für jede Anfrage nach Begleitung, Nachbereitung, Unterstützung oder Beratung zur Verfügung. [Ex-pression](#) bietet einen Service per Telefon 079 703 36 57 oder per E-Mail info@ex-expression.ch an. (FR) (DE)
- > Der [ESPAS-Verein](#) bleibt präsent und hilft weiterhin Menschen, die mit sexueller Gewalt konfrontiert sind. Bei Fragen zu Hilfe oder Rat bei Verdacht auf oder nachgewiesenem Missbrauch können Sie sich an 0848 515 000 wenden. (FR)