

## Hilfetelefon Gewalt an Männern

### Gewalt hat viele Gesichter

Viele Männer erleben Gewalt. Erleiden Gewalt. In der Kindheit, auf der Straße, in Institutionen oder auch in der Partnerschaft. Deshalb gibt es uns, das Hilfetelefon Gewalt an Männern. Wenn Sie also in irgendeiner Form Gewalt erlitten haben, melden Sie sich bei uns!

Wenn Sie nicht (mehr) zu denen gehören wollen, die alles „mit sich selbst ausmachen“ und die so alleine bleiben mit dem, was ihnen widerfahren ist, dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

#### **anonym, kostenlos, sicher**

Wir vom Hilfetelefon Gewalt an Männern haben einen weiten Gewaltbegriff: Für uns ist nicht ausschlaggebend, inwieweit das, was Sie erlitten haben, strafrechtlich relevant ist oder nicht. Entscheidend ist, dass Sie unter der Grenzverletzung, die Sie erfahren mussten, leiden und daher Unterstützung benötigen.

Zögern Sie daher nicht, uns zu kontaktieren, wenn Sie irgendeine Form von Grenzverletzung erleben mussten, die Sie nicht zur Ruhe kommen lässt – ganz egal, was und wann es passiert ist!

#### **Beratung und Unterstützung gibt es etwa zu folgenden Formen von Gewalt:**

- Häusliche Gewalt
- Sexualisierte Gewalt
- Psychische Gewalt
- Stalking
- Mobbing
- Misshandlungen in der Kindheit
- Gewalt im öffentlichen Raum
- Digitale Gewalt
- Zwangsheirat

#### **Wird mein Anliegen vertraulich behandelt?**

Ja, Ihr Anliegen wird vertraulich behandelt: Sie müssen uns am Telefon weder Ihren Namen noch Ihren Wohnort preisgeben, wenn Sie dies nicht möchten. Bei der datensicheren E-Mail-Beratung ist zwar eine Registrierung erforderlich, diese kann aber anonym erfolgen. Für die Chat-Beratung müssen Sie sich nicht registrieren.

Auch was die erlebte Gewalt betrifft, bestimmen Sie allein, was Sie davon berichten wollen. Vielleicht möchten Sie in Ruhe darüber sprechen, was Ihnen widerfahren ist; möglicherweise benötigen Sie auch nur eine ganz bestimmte Information. Beides ist in Ordnung.

---

#### Telefon-Beratung

**0800 123 99 00**

Montag bis Donnerstag 08:00 – 20:00 Uhr

Freitag 08:00 – 15:00 Uhr

Sofort-Text-Chat

Montag bis Donnerstag 12:00 – 15:00 Uhr + 17:00 – 19:00 Uhr

Mail-Beratung

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, mit uns per Mail in Kontakt zu treten:

[weitere Informationen](#)

**? auf die Merkliste**

**Telefon:**

0800 123 99 00

**Internetadresse:**

[www.maennerhilfetelefon.de/](http://www.maennerhilfetelefon.de/)