



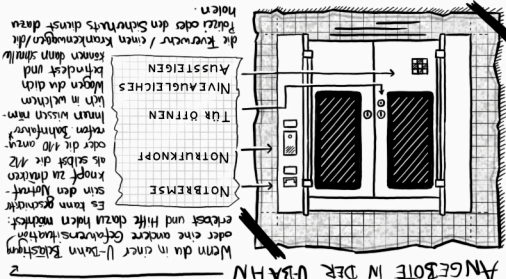
HEIMWEG BROSCHÜRE

EIGENE NOTIZEN



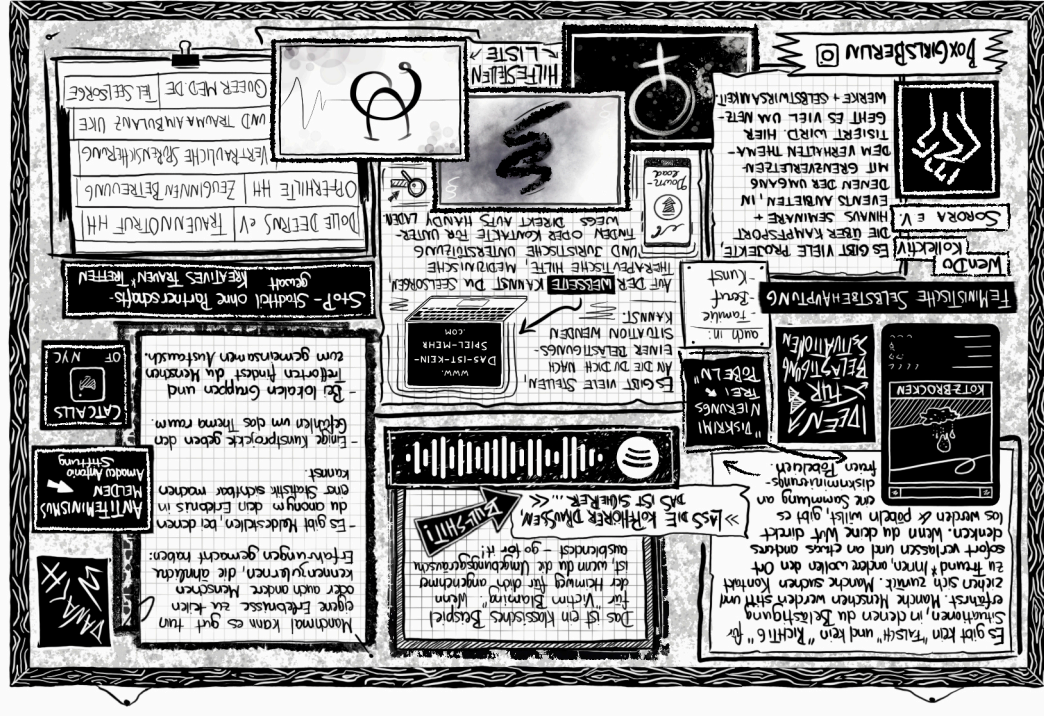
**Notruf SOS**

Alle U-Bahn Stationen in Hamburg hat eine Notfallsäule. Wenn z.B. ein Mensch auf die Gleise fällt, kannst du dort eine Notruffresse ziehen. Du kannst aber auch Infos zum Notruf bekommen oder um medizinische Hilfe bitten. Du kannst auch wenn hast ein mulmisches Gefühl, dich an den SOS Knopf wenden. Die Person am anderen Ende der Linie kann dir helfen, bis die nächste Bahn kommt. Es wird nicht sofort der Sicherheitsdienst kommen. Mehr dazu: [DAS-IST-KEIN-SPIEL-MEHR.COM](http://DAS-IST-KEIN-SPIEL-MEHR.COM)



**ANGEBOTE IN DER U-BAHN**

Wenn du in einer U-Bahn-Bestuhung oder eine andere Gefährdungssituation erlebst und Hilfe dazu haben möchtest, Es kann gemacht sein den Notrufknopf als SOS zu drücken oder die Hilfe anzufragen. In vielen Fällen kann dich das NIVEAUSCHNITZEN, die Tür öffnen, Notrufknopf, oder die Hilfe anfragen. In vielen Fällen kann dich das NIVEAUSCHNITZEN, die Tür öffnen, Notrufknopf, oder die Hilfe anfragen. In vielen Fällen kann dich das NIVEAUSCHNITZEN, die Tür öffnen, Notrufknopf, oder die Hilfe anfragen.



**HALLO DU!** + AUFKLAFFEN

In dieser Broschüre findest du ein paar Tipps für deinen Heimweg.

Wenn du unterwegs in eine Belästigungssituation geraten solltest, ist es wichtig Folgendes zu wissen:

**Du bist nicht schuld daran!**

Du hast keine Verantwortung "nichtig" mit dieser Situation umzugehen! Du machst das womit du dich jetzt am wohlsten fühlst. Alle Gefühle, die jetzt in dir aufkommen sind okay und dürfen da sein!

Wenn du während bist auf die Täter\*innen und den Rest der Welt, findest du hier vielleicht ein paar Ideen, wie du deine Wut loswerden kannst.

Wenn du Support und Hilfestellen griffbereit haben willst, haben wir hier ein paar Adressen für dich.

Wenn du dich am liebsten verkriechen und Musik hören willst, kannst du über unsere Playlist empowering Lieder mit anderen teilen oder einfach nur mit Musik auf den Ohren nach Hause fahren.

Es gibt keinen "richtigen" Umgang mit Gewalt. Es gibt jedoch viele Hilfestellen, es gibt viele Angebote und vor allem andere Menschen, die dich ernst nehmen dir zuhören.

**KONTAKTE** FÜR UNTERWEGS

Wenn du dich auf dem Heimweg unwohl fühlst, kannst du hier anrufen. Eine Person spricht dann mit dir und bleibt dran, bis du auflegst oder ein anderes Ziel angekommen bist. Wenn du keine Telefonkarte hast, ist der Anruf nicht kostenlos, es fallen normale Telefongebühren an.

Du kannst hier anrufen, wenn du akut Hilfe brauchst oder wenn du eine Beratung nach einer Gewaltverletzung brauchst. Es muss keine körperliche Gewalt sein. Auch wenn du dich z.B. in einer Partnerschaft gefangen fühlst, suche Überlege am Arbeitsplatz oder zuhause, oder wenn du dich hilflos fühlst aber nicht weißt, welche Beratungsstelle die richtige ist.

auch per Mail/Chat, in 48 Sprachen, in Gebärdensprache und Leichter Sprache

Hier kannst du anrufen, wenn du mit Sorgen überfordert bist: Sorgen können sein Depressionen, Sucht, Familienprobleme oder auch Sorgen um Andere.

Wenn aber z.B. in der Bahn eine Person jetzt sofort jemandem zum Reden braucht: **0800 444 0444**

Die Telefonseelsorge ist rund um die Uhr erreichbar. Alle 3 Nummern sind kostenlos + anonym.

Wenn du aber das Gefühl hast die Person schwebt in Lebensgefahr: **112**

**Heimweg Telefon**  
030 120 741 82  
So-Do: 21-24 Uhr  
Fr-Sa: 21-3 Uhr

**Hilfetelefon Gewalt gg. Frauen**  
116 016

**Hilfetelefon de**

**Nummer gegen Kummer**  
116 111 (Kinder/Jugend) 14-20 Uhr  
0800 444 0550 (Eltern) 9-19 Uhr

**Patient\*innen Service**  
116 117