

BUNDESWEITE BERATUNGSKONTAKTE (AUSWAHL)



TELEFONSELSORGE (DE & INTERNATIONAL)



116 123 [DE]

Umfassend ausgebildete ehrenamtliche Fachkräfte mit vielseitigen Lebens- und Berufskompetenzen stehen Ratsuchenden zur Seite. Träger sind die beiden christlichen Kirchen in Deutschland: <https://www.telefonseelsorge.de>
 Internationale bzw. andere konfessionelle Angebote: <https://www.ifotes.org/en/ifotes-members>

ANONYM

KOSTENFREI

CHAT

E-MAIL

TÄGLICH 24H



WEISSER RING E. V. — OPFERBERATUNG



116 006



Menschlicher Beistand und persönliche Betreuung für Betroffene einer Tat, Hilfe im Umgang mit Ämtern und Behörden, finanzielle Unterstützung, Gewährung von Rechtsschutz zur Wahrung von Opferschutzrechten. Angebot auch in **Gebärdensprache** verfügbar. Weitere Informationen: <https://weisser-ring.de>

ANONYM

KOSTENFREI

E-MAIL

MO-SA 7-22 UHR



KINDER- & JUGENDTELEFON



116 111

Nummer gegen Kummer: Beratung bei Stress mit den Eltern oder in der Schule, Zoff im Freundeskreis, Problemen mit der Liebe oder Sexualität, Ausgrenzung, Wut und Einsamkeit, bei Konflikten, Belästigung, Gewalt etc.
 weitere Informationen: <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung>

ANONYM

KOSTENFREI

CHAT

E-MAIL

MO-SA 14-20 UHR



ELTERNTELEFON



0800 111 0 550

Nummer gegen Kummer: Beratung bei alltäglichen Sorgen, Ängsten oder Unsicherheiten im Umgang mit Kindern und Unterstützung bei der Lösung von Problemen.
 weitere Informationen: <https://www.nummergegenkummer.de/elternberatung>

ANONYM

KOSTENFREI

MO-FR 9-17 UHR | DI & DO 9-19 UHR



HILFTELEFON GEWALT GEGEN FRAUEN



116 016



Beratungsangebot für Frauen und Mädchen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Es werden Betroffene aller Nationalitäten sowie Bezugspersonen und Fachkräfte beraten. Verfügbar in **zahlreichen Sprachen** und in **Gebärdensprache**.
 weitere Informationen: <https://www.hilftelefon.de>

ANONYM

KOSTENFREI

CHAT

E-MAIL

TÄGLICH 24H



HILFEPORTAL SEXUELLER MISSBRAUCH



0800 22 55 530



Anlaufstelle für Betroffene von sexueller Gewalt, für Angehörige sowie Personen aus dem sozialen Umfeld von Kindern, für Fachkräfte und für alle Interessierten. Verfügbar in **zahlreichen Sprachen** und in **Gebärdensprache**.
 weitere Informationen: <https://www.hilfeportal-missbrauch.de>

ANONYM

KOSTENFREI

CHAT

E-MAIL

MO/MI/FR 9-14 UHR | DI & DO 15-20 UHR



BUNDESKONFERENZ FÜR ERZIEHUNGSBERATUNG (BKE): ONLINE-JUGEND- & ELTERNBERATUNG

Online-Beratung für Eltern bei Sorgen rund um die Erziehung, bei Schulproblemen, Stress oder Veränderungen in der Familie. Jugendberatung bei Streit zuhause, Problemen mit sich selbst/mit anderen Jugendlichen etc.
 weitere Informationen: <https://www.bke.de>

ANONYM

KOSTENFREI

CHAT

E-MAIL

KEINE TELEFONISCHE BERATUNG

KRISENCHAT.DE

Onlinebasiertes U25-Beratungsangebot mit qualifiziertem, interdisziplinärem Team; jederzeit erreichbar, vertraulich, kostenfrei; Beratung via WhatsApp oder SMS: <https://www.krisenchat.de>



JUGENDNOTMAIL.DE

Onlinebasiertes Beratungsangebot mit überwiegend ehrenamtlichen Beratern; vertraulich, bundesweit erreichbar, kostenfrei; via Online-Registrierung oder App: <https://junoma.jugendnotmail.de>

