

BUNDESWEITE Beratung und Hilfe für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Not!

Kinder und Jugendliche

Die NummergegenKummer – Kinder- und Jugendtelefon: ☎ **116111**

→ anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz, Mo-Sa 14.00 – 20.00 Uhr

Auch Online Beratung per Mail oder Chat: 📧 www.nummergegenkummer.de

Online Beratung für Jugendliche: 📧 www.jugend.bke-beratung.de

→ bke-Jugendberatung (kostenfrei, anonym, datensicher)

Online-Beratung, Einzel- und Gruppen-Chats mit anderen Jugendlichen und erfahrenen Beraterinnen und Beratern.

Eltern

Die NummergegenKummer – Elterntelefon: ☎ **0800 111 0 555**

→ anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz, Mo-Fr 9.00 – 11.00 Uhr, Di & Do 17.00 – 19.00 Uhr

Online Beratung für Eltern: 📧 www.eltern.bke-beratung.de

→ bke-Elternberatung (anonym, kostenfrei, datensicher)

Mailberatung, Gruppen- und Einzelchats, Forum. Professionelle Erziehungsberatung und Austausch mit anderen Eltern.

Frauen

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: ☎ **0800 116 016**

→ Bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben.

24-Stunden-Beratung für Frauen aller Nationalitäten.

Hilfetelefon für „Schwangere in Not“: ☎ **0800 40 40 020**

→ kostenlose und anonyme Online-Beratung: 📧 www.schwanger-und-viele-fragen.de

Menschen in Krisen

BDP-Corona-Hotline (kostenlos, anonym): ☎ **0800 777 22 44**

→ Die Hotline des Berufsverbandes Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. (BDP) richtet sich an alle, die durch die Corona-Pandemie psychisch belastet sind.

Telefonseelsorge: ☎ **0800 111 0 111 und 0800 111 0 222**

→ Seelsorge per Mail und Chat: 📧 www.telefonseelsorge.de