

## Telefonische und Online-Hilfsangebote

(nicht nur für Corona-Zeiten)

### Telefonische Beratung

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Deutschlandweit</b>                        |  |  |
| Kinder- und Jugendtelefon/Nummer gegen Kummer | 116 111<br><a href="https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html">https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Montag - Samstag: 14 - 20 Uhr</li> <li>• Chat-/Onlineberatung nach Registrierung</li> <li>• Kostenfrei</li> </ul>                             |
| Hilfetelefon „Sexueller Missbrauch“           | 0800 22 55 530<br><a href="mailto:beratung@save-me-online.de">beratung@save-me-online.de</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Montag, Mittwoch und Freitag: 9-14 Uhr</li> <li>• Dienstag und Donnerstag: 15-20 Uhr</li> <li>• Mailberatung</li> <li>• Kostenfrei</li> </ul> |
| Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“            | 0800 116 016<br><a href="https://www.hilfetelefon.de/">https://www.hilfetelefon.de/</a>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sofort-Chat Beratung zwischen 12:00 -20:00 Uhr</li> <li>• Online Beratung (Mail/Chat)</li> <li>• Kostenfrei</li> </ul>                        |
| Telefonseelsorge                              | 0800 11 10 111 oder 11 10 222  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rund um die Uhr</li> <li>• Kostenfrei</li> </ul>  |

### Online-Beratung

|   |   |
|---|---|
| <a href="https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html">https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html</a>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Krisen, sämtliche Themen</li> <li>• Einzelchats</li> <li>• Gruppenchats</li> <li>• Foren zu bestimmten Themen</li> </ul>   |
| <a href="https://www.beratung4kids.de/~run/views/home/index.html">https://www.beratung4kids.de/~run/views/home/index.html</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis 21 Jahre</li> <li>• <b>Moderierte Gruppenchats</b> zu angegebenen Zeitpunkten</li> <li>• <b>Einzelberatung</b> zu folgenden Zeiten:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Dienstag 15:30 Uhr - 17:00 Uhr</li> <li>○ Donnerstag 19:00 Uhr - 20:30 Uhr</li> </ul> </li> </ul> |

|   |   |
|---|---|
| <a href="https://www.jugendnotmail.de/">https://www.jugendnotmail.de/</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bis 19 Jahre</li> <li>• Einzel Online Beratung</li> <li>• Moderierte Themenchats</li> <li>• Foren (Moderator*innen dabei)</li> <li>• Psycholog*innen und Sozialpädagog*innen</li> </ul>  |
| <a href="https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start">https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/kinder-jugendliche/start</a> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Antwort innerhalb von 2 Werktagen</li> <li>• Online Registrierung (keine Mail notwendig)</li> </ul>  |
| <a href="http://www.u25-beratung.de">www.u25-beratung.de</a>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Themenbereich: Suizidgedanken/Suizid</li> <li>• Onlineberatung mit Peers</li> <li>• Bis 25 Jahren</li> </ul>   |
| <a href="https://www.kidkit.de/">https://www.kidkit.de/</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Themenbereich: Hilfe bei „Problemeltern“ (Alkohol-/Drogen-/Spielsucht, psychische Erkrankung, häusliche/sexuelle Gewalt, ...)</li> <li>• Einzelchatberatung, Buchung von Terminen</li> <li>• Anonyme, kostenlose Mailberatung</li> </ul>   |
| <a href="https://www.juuuport.de/beratung">https://www.juuuport.de/beratung</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Themenbereich: Cybermobbing, What'sApp Stress und Co</li> <li>• Von Jugendlichen für Jugendlichen</li> <li>• Beratung über juuuport oder What'sApp/Telegram</li> </ul>   |
| <p>Cyber Mobbing 1. Hilfe App (von handysektor.de)<br/>In Playstores erhältlich</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• App</li> <li>• In kurzen Videoclips geben Jugendliche hier Betroffenen konkrete Verhaltenstipps, sprechen ihnen Mut zu und begleiten sie bei ihren ersten Schritten, gegen Cyber-Mobbing vorzugehen. Neben rechtlichen Hintergrundinformationen und Links zu Beratungsstellen finden Jugendliche auch Tutorials zum Melden, Blockieren oder Löschen von beleidigenden Kommentaren auf Social-Media-Plattformen.</li> </ul> |
| <a href="https://www.loveline.de/startseite/">https://www.loveline.de/startseite/</a>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Chat zu diversen Liebesthemen</li> </ul>   |