

# 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](http://www.nummergegenkummer.de)

### Online Beratung für Jugendliche: 💬 [www.jugend.bke-beratung.de](http://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 0 550

→ anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz, Mo-Fr 9.00 – 11.00 Uhr, Di & Do 17.00 – 19.00 Uhr  
Auch Online-Beratung per Mail oder Chat: 💬 [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

### Online Beratung für Eltern: 💬 [www.eltern.bke-beratung.de](http://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 0116 016

→ Bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben.  
24-Stunden-Beratung für Frauen aller Nationalitäten.  
Kostenlose und anonyme Online-Beratung: 💬 [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)

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

→ kostenlose und anonyme Online-Beratung: 💬 [www.schwanger-und-viele-fragen.de](http://www.schwanger-und-viele-fragen.de)

## Menschen in Krisen

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

→ Seelsorge per Mail und Chat: 💬 [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

### Telefonberatung Psychische Gesundheit: ☎ 0800 2322 783