

Hilfen in Not- und Krisenzeiten:

Nummer gegen Kummer:

Wir bieten Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Eltern sowie anderen an der Erziehung beteiligten Personen Beratung an – anonym, vertraulich und kostenlos.

Kinder- und Jugendtelefon: **116 111**

Montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr

Jugendliche beraten Jugendliche: **116 111**

Samstags von 14 bis 20 Uhr

Elterntelefon: **0800 111 0 550**

Montag, Mittwoch, Freitag von 9 bis 17 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 9 bis 19 Uhr

Online-Beratung für Kinder und Jugendliche: **[nummergegenkummer.de/online-beratung](https://www.nummergegenkummer.de/online-beratung)**

Das Kinder- und Jugendtelefon, die Online-Beratung und das Elterntelefon sind bundesweite Angebote von Nummer gegen Kummer e. V. – Mitglied im Deutschen Kinderschutzbund.

<https://www.nummergegenkummer.de/>

Telefonseelsorge:

Sie sind nicht allein – Unterstützung in schwierigen Lebenslagen; Tag und Nacht erreichbar, anonym und kostenfrei:

0800 1110111 / 0800 1110222 oder 116 123

Online-Seelsorge per Mail oder Chat:

<https://online.telefonseelsorge.de/>

App „KrisenKompass“ – Notfallkoffer für Krisensituationen:

<https://www.telefonseelsorge.de/krisenkompass/> (bei Google Play und im App Store)

Der Verein TelefonSeelsorge Deutschland e.V. ist ein Fachverband des Evangelischen Werkes für Diakonie und Entwicklung. Hinter dem Namen stehen die beiden großen Kirchen in Deutschland als Träger der Telefonseelsorge.

<https://www.telefonseelsorge.de/>