

Du hast Sorgen? Du hast etwas auf dem Herzen? Du brauchst jemanden zum Reden?

Dann sind diese Telefonnummern, Online- und Chatberatungen für Dich erreichbar, anonym und kostenfrei.



TelefonSeelsorge (für alle Zielgruppen)

Telefon: 0800 / 111 0 111 oder
0800 / 111 0 222 oder
116 123

Onlineberatung: online.telefonseelsorge.de
erreichbar rund um die Uhr und Anrufe auch an Wochenenden und Feiertagen möglich



Nummer gegen Kummer

(für Kinder, Jugendliche und Eltern)

Kinder- und Jugendtelefon: 116 111 oder
0800 / 111 0 333

erreichbar montags bis samstags von 14 - 20 Uhr
(samstags Beratung durch Jugendliche)

Elterntelefon: 0800 / 111 0 550
erreichbar montags bis freitags 9-17 Uhr, dienstags u.
donnerstags bis 19 Uhr



Onlineberatung: www.nummergegenkummer.de



Chatberatung „schreiben statt schweigen“ (für junge Menschen von 14-27 Jahren)

montags, mittwochs, freitags 18-20 Uhr
www.schreibenstattschweigen.de



Aus aktuellem Anlass weisen wir auch auf die russischsprachige

Telefonseelsorge hin: www.russische-telefonseelsorge.de

Telefon Doweria 030 - 440 308 454 (Die Nummer ist rund um die Uhr besetzt.)