

# 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 jedes Alter)**

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

**Onlineberatung:** [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)  
erreichbar 24h, auch an Wochenenden und Feiertagen



## **Nummer gegen Kummer (für Kinder, Jugendliche und Eltern)**

**Kinder- und Jugendtelefon:** 116 111 oder  
0800 / 111 0 333  
Mo - Sa von 14-20 Uhr (Sa Beratung durch Jugendliche)

**Elterntelefon:** 0800 / 111 0 550  
erreichbar Mo - Fr 9-17 Uhr, Di & Do bis 19 Uhr

**Onlineberatung:** [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



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

montags - donnerstags 18-20 Uhr  
[www.schreibenstattschweigen.de](http://www.schreibenstattschweigen.de)



## **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“**

[www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) Telefon: 116 016 (24h, täglich)  
Onlineberatung, mehrsprachige Beratung



## **JUUPORT - Onlineberatung bei Problemen im Netz (für Jugendliche)**

[www.juuport.de](http://www.juuport.de)  
Beratungsformular & Meldung problematischer Inhalte

## **Aus aktuellem Anlass weisen wir auch auf die Telefonseelsorge für Menschen aus dem ukrainisch-/russischsprachigen Raum hin:**

Телефон Доверия / Telefon Doweria [www.russische-telefonseelsorge.de](http://www.russische-telefonseelsorge.de)  
Telefon: 030 - 440 308 454 ++ [www.doweria-chat.de](http://www.doweria-chat.de) (Di & Do 20-22 Uhr) ++  
Helpline Ukraine für Kinder, Jugendliche, Eltern auf Ukrainisch und Russisch  
0800 - 5002250 Mo-Fr 14-17 Uhr