

Hilfetelefone

Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: 116 111

Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“: 0800 - 111 0 55

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung für Schwangere und Eltern mit

- montags bis freitags von 9 Uhr bis 11 Uhr
- dienstags und donnerstags von 17 Uhr bis 19 Uhr

Telefonseelsorge: 0800 - 111 0 11 (ev.) und 0800 - 111 0 222 (kath.)

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Hilfe für alle Menschen mit Sorgen oder in Krisensituationen

Muslimisches Seelsorgetelefon: 030 - 44 35 09 821

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung für alle Menschen in seelischen Notlagen

- Beratung auf Deutsch und dienstags auf Türkisch
- nach Absprachen in Arabisch, Urdu, Französisch, Englisch und Bosnisch

Beratungshotline Zentralwohlfahrt der Juden in Deutschland e.V.: 069 - 94 43 71-63

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung für junge Familien, insbesondere jüdischen Glaubens

- montags von 9 Uhr bis 13 Uhr
- dienstags von 15 Uhr bis 18 Uhr
- mittwochs von 9 Uhr bis 14 Uhr

Hotline des **Berufsverbands dt. Psychologinnen** und Psychologen: 0800 777 22 44

Sucht und Drogen Hotline: 0180 531 30 31

Online-Beratung

Online-Beratung der **Caritas** <https://beratung.caritas.de/eltern-familie/registration>

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung und Hilfe für Eldtern, Familien, Jugendliche, junge Erwachsene, Frauen, Männer und Paare

- zeitnah, spätestens innerhalb von 48 Stunden

Online-Beratung der **Diakonie** <https://hilfe.diakonie.de>

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung für Schwangere, Eltern und Familien.

Online-Beratung Bundeskonferenz **Erziehungsberatung** e.V.

eltern.bke-beratung.de und jugend.bke-beratung.de

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung für Eltern und Jugendliche

- 24 Stunden erreichbar
- kein Terminzwang
- unverbindlich

Online-Plattform **ElternLeben.de** elternleben.de/ueber-stell-uns-deine-frage/

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung für Eltern zu Fragen zur Entwicklung des Kindes, Unsicherheiten in der Erziehung oder Spannungen in der Partnerschaft

- Kostenlose Registrierung
- zügige Kontaktherstellung

Chatseelsorge www.telefonseelsorge.de

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Hilfe für alle Menschen mit Sorgen oder in Krisensituationen

Einzel, Forum oder **Chatberatung für Jugendliche** bis 19 Jahren: www.jugendnotmail.de

Online-Beratung für **Jugendliche zu jeglichen Formen von Gewalt**: www.safe-me-online.de

Chat-Support für **queere Jugendliche** jeden Tag von 17-19 Uhr auf WhatsApp, Telegram und Signal unter: 1573 0663257 (Ein Angebot von [Queer Lexikon](#))

Internetberatung beim **Verein Gewaltlos** e.V. www.gewaltlos.de

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose Beratung für Mädchen und Frauen, die von Gewalt betroffen sind.

pro familia Beratung via Mail www.profamilia.de

Bundesweite, anonyme, vertrauliche und kostenlose E-Mail-Beratung für Menschen mit Fragen und Problemen rund um Partnerschaft, Sexualität, Familienplanung und Schwangerschaft

- in der Regel innerhalb von drei Tagen

Sexueller Missbrauch

[N.I.N.A. e.V.](#) Hilfetelefon und **Online-Beratung Sexueller Missbrauch**: 0800 22 55 530

beratung@hilfetelefon-missbrauch.de

Bundesweit, kostenlos, anonym für Menschen, die in ihrer Kindheit oder Jugend sexuellen Missbrauch erlebt haben oder aktuell davon betroffen sind. Deren Kind, Partner*in oder jemand aus dem Umfeld Betroffener sexueller Gewalt ist. Für Menschen die während ihrer Arbeit, in der Nachbarschaft, in einer Kindertagesstätte, Schule, Kirchengemeinde, im Sportverein oder mittels digitaler Medien mit dem Thema Kindesmissbrauch konfrontiert werden und Fragen dazu haben.

- montags, mittwochs und freitags von 9 Uhr bis 14 Uhr
- dienstags und donnerstags von 15 Uhr bis 20 Uhr

[Berta](#) Hilfetelefon 0800 30 50 750

Bundesweite, kostenlose und anonyme Beratung und telefonische Anlaufstelle für Betroffene organisierter **sexualisierter und ritueller Gewalt**.

- dienstags von 16 Uhr bis 20 Uhr
- freitags von 9 Uhr bis 13 Uhr