



ERSTE ANLAUFSTELLEN BEI PROBLEMEN

Allgemeine Sorgen, Stress und Kummer

Nummer gegen Kummer (Kinder- und Jugendtelefon)

Hier kann über jedes Thema gesprochen werden, egal ob Liebeskummer, Schulstress, Mobbing oder Probleme zu Hause. Die Beratung ist anonym und taucht nicht auf der Telefonrechnung auf.

Telefon: 116 111 (Montag bis Samstag, 14.00 bis 20.00 Uhr)

Online-Beratung: Chat- und Mailberatung unter nummergegenkummer.de

TelefonSeelsorge

Ein Angebot für Menschen jeden Alters in schweren Krisen, erreichbar rund um die Uhr, an jedem Tag im Jahr.

Telefon: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (24/7 erreichbar)

Online-Beratung: Chat und Mail unter telefonseelsorge.de

Digitale und schriftliche Krisenberatung für Jugendliche

Krisenchat

Ein rund um die Uhr erreichbarer psychosozialer Chat-Dienst für Kinder und junge Erwachsene bis 25 Jahre. Die Beratung erfolgt direkt über Messenger-Dienste bei akuten psychischen Belastungen.

Kontakt: Per WhatsApp oder SMS unter 0157 3599 3126 oder über krisenchat.de (24/7 erreichbar)

Jugendnotmail

Kostenlose, datengeschützte und anonyme Online-Beratung durch Fachkräfte bei allen psychischen Problemen und Sorgen.

Online-Beratung: Einzel-Chat, Themen-Chats oder Mail-Beratung unter jugendnotmail.de

U25 Deutschland

Spezialisiert auf junge Menschen unter 25 Jahren in schweren Lebenskrisen oder bei Suizidgedanken. Hier beraten gleichaltrige Jugendliche (Peer-Berater) ehrenamtlich und anonym via Mail.

Online-Beratung: u25-deutschland.de

Spezifische Notfälle (Gewalt, Missbrauch und Cybermobbing)

Hilfetelefon »Sexueller Missbrauch«

Die Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche, die von sexueller Gewalt betroffen sind oder Angst davor haben.

Telefon: 0800 22 55 530 (Mo, Mi, Fr: 9.00 bis 14.00 Uhr / Di, Do: 15.00 bis 20.00 Uhr)

Online-Beratung: hilfe-portal-missbrauch.de

JUUUUPPORT

Eine Plattform, auf der Jugendliche anderen Jugendlichen ehrenamtlich bei Problemen im Internet helfen, wie zum Beispiel bei Cybermobbing, Sexting, Datenklau oder Abzocke im Netz.

Online-Beratung: Per WhatsApp oder Kontaktformular auf juuuupport.de

Regionale und schulnahe Anlaufstellen

Vertrauenslehrerinnen und -lehrer / Schulsozialarbeit

Die erste Anlaufstelle direkt in der Schule. Sie unterliegen der Schweigepflicht gegenüber anderen Lehrkräften und Eltern, solange keine akute Selbst- oder Fremdgefährdung vorliegt.

Örtliches Jugendamt / Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD)

Jede Stadt und jeder Landkreis hat einen Jugendnotdienst oder Krisendienst, der oft rund um die Uhr erreichbar ist, wenn Jugendliche Schutz vor Gewalt oder Missbrauch im Elternhaus suchen.