

Die wichtigsten Nummern für Menschen in Krisensituationen

7. Elterntelefon

Telefon: 0800 – 111 0 550
kostenfrei und anonym
Telefonzeiten: Montag-Freitag: 9-11 Uhr
Dienstag und Donnerstag: 17-19 Uhr

8. Hilfetelefon Schwangere in Not

Telefon: 0800 - 40 40 020
anonyme, kostenlose und qualifizierte Erstberatung
rund um die Uhr erreichbar

9. Müttertelefon

Telefonnummer: 0800 – 3332111
kostenfrei und anonym
Telefonzeiten: täglich 20 – 22 Uhr

10. Online-Beratung für Eltern

www.eltern.bke-beratung.de

Chats, Foren und E-Mail-Beratung
kostenlos
rund um die Uhr

Offene Sprechstunde
Dienstag 14 – 16 Uhr
Mittwoch 20.30 – 22 Uhr
Donnerstag 10 -12 Uhr und 14 – 16.30 Uhr

11. Nummer gegen Kummer für Eltern und andere Erwachsene, die sich um Kinder sorgen

Telefon: 0800 - 111 0 550 www.nummergegenkummer.de
anonym und kostenlos
Telefonzeiten: Montag bis Samstag 14 - 20 Uhr

12. Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche

Telefon: 0800 - 111 0 333 www.nummergegenkummer.de
Telefon: 116 111
anonym und kostenlos
Telefonzeiten: Montag bis Samstag 14 - 20 Uhr

13. Online-Beratung für Jugendliche

www.jugend.bke-beratung.de

Chats, Foren und E-Mail-Beratung Offene Sprechstunde
kostenlos Dienstag 14 – 17 Uhr
rund um die Uhr Mittwoch 19 - 21 Uhr
Donnerstag 14 – 18 Uhr
Freitag 14 -16 Uhr & 20 – 21.30 Uhr

14. Hilfestelefon Sexueller Missbrauch für Kinder, Jugendliche und besorgte Eltern/ Erwachsene

Telefon: 0800 - 22 55 530 www.save-me-online.de
kostenfrei und anonym
Telefonzeiten: Montag, Mittwoch, Freitag 9- 14 Uhr
Dienstag, Donnerstag 15 – 20 Uhr

15. Kindernetzwerk für kranke & behinderte Kinder & Eltern

Telefon: 06021 – 12030 www.kindernetzwerk.de/
Telefonzeiten: Montag bis Donnerstag 10 – 12 Uhr

16. Pausentaste: Projekt für ratsuchende Kinder & Jugendliche, die pflegen

Telefon: 116 111 www.pausentaste.de
kostenlos und anonym Chat-Beratung möglich
Telefonzeiten: Montag bis Samstag 14 – 20 Uhr



Gemeinsam und solidarisch
gegen Corona!