

TELEFONISCHE ANLAUFSTELLEN / DIENSTE

| | | |
|---|--|--|
| Telefonseelsorge | kostenlos und anonym | Tel.: 0800 / 111 0 222 (Angebot der katholischen Kirche) Tel.: 0800 / 111 0 111 (Angebot der evang. Kirche) |
| Nummer gegen Kummer https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html | Für Kinder & Jugendliche: Mo – Sa, 14 - 20 h Für Eltern: Mo – Fr, 9-11h, Di + Do, 17-19h | Tel. 116111 Tel. 0800 / 11 10 550 |
| Hilfeportal (d. Bundesregierung) Sexueller Missbrauch | kostenfrei & anonym | Tel. 0800-22 55 530 |
| berta – Beratung und telefonische Anlaufstelle (bei sexualisierter und ritueller Gewalt) | kostenfrei und anonym | Tel. 0800-30 50 750 |
| Telefonberatung „Kopfhoch“ zur Krisenversorgung von Kindern und Jugendlichen (nur für Oberpfalz) | <ul style="list-style-type: none"> • Kostenlos und anonym • Täglich erreichbar • Beratung durch ehrenamtliche Fachkräfte • Für Kinder und Jugendliche bis 21 Jahre aus der Oberpfalz | Tel. 0800 / 5458668 |

ONLINE-BERATUNG

<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Online-Beratung für Jugendliche

<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Online-Beratung für Eltern

(nur für Oberpfalz:) <https://www.kopfhoch.de/home.html>

Instagram-Account: [_kopfhoch_](#)

Facebook: „Online- und Telefonberatung Kopfhoch“

<http://mobbing-schluss-damit.de/>

Seite mit online-Beratungs-Angeboten für Kinder und Jugendliche v.a. zu Mobbing (sex. Gewalt, Krisen...)

Social Media

#ansprechbar

<https://www.juuuport.de/beratung/>

Hilfe oder einen Rat bei Problemen im Web (z. B. Cybermobbing, Stress in sozialen Medien, Datenklau, Cybergrooming, Sexting, Gaming, Online-Sucht oder Technik) durch juuuport-Scouts, Jugendliche, die sich ehrenamtlich engagieren, anonym und kostenlos.

<https://www.jugend.support/>

Hilfe bei Stress im Netz

<https://www.youth-life-line.de/>

Jugendliche beraten Jugendliche bei Krisen und Problemen

<https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html>

Das Online-Angebot des Hilfetelefons für Jugendliche ist www.save-me-online.de

**berta – Beratung und telefonische Anlaufstelle bei sexualisierter und ritueller Gewalt
0800-30 50 750** (kostenfrei und anonym)

Das Online-Angebot des berta-Telefons für Betroffene organisierter sexualisierter und ritueller Gewalt ist www.nina-info.de/berta

Anfragen können auch per E-Mail gestellt werden:

beratung@hilfetelefon-missbrauch.de