

# Wo finde ich sonst noch Hilfe?



- Nummer gegen Kummer e.V.  
Kinder und Jugendtelefon

**116 111**

telefonische Beratung montags bis samstags von 14:00 Uhr bis 20:00 Uhr, anonym und kostenlos in ganz Deutschland

- Die 24-Stunden-Telefonseelsorge der Evangelischen und Katholischen Kirche

**0800 11 10 111 oder 0800 11 10 222**

oder unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

- Initiative „Stärker als Gewalt“ bei Konflikten zu Hause

**0800 01 16 016**

oder unter <https://staerker-als-gewalt.de>

- Beratung bei Problemen und in Krisensituationen für Mädchen

<https://lobby-fuer-maedchen.de>

- Hilfe-Telefon bei sexuellem Missbrauch  
Anrufen auch im Zweifelsfall!

**0800 22 55 530**

oder unter [www.hilfe-telefon-missbrauch.de](http://www.hilfe-telefon-missbrauch.de)

- Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Jugendlichen mit vielen weiteren Adressen:

[www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)