

Wichtige Notfallnummern

Telefonseelsorge: Die [TelefonSeelsorge per Telefon und Chat](#) ist 24 Stunden an allen Tagen in der Woche ansprechbar: 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 .

Nummer gegen Kummer: Die "[Nummer gegen Kummer](#)" bietet Telefonberatung und Onlineberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern. Das Kinder- und Jugendtelefon ist unter der Rufnummer 116 111 zu erreichen – von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr. Das Elterntelefon richtet sich an Mütter und Väter, die sich unkompliziert und anonym konkrete Ratschläge holen möchten. In ganz Deutschland sind Beraterinnen und Berater unter der kostenlosen Rufnummer 0800 111 0550 montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr erreichbar.

Gewalt gegen Frauen: [Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen](#) - Unter der kostenlosen Telefonnummer 08000 116 016 beraten und informieren die Mitarbeiter*innen des Hilfetelefons in 18 Sprachen zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen.

Schwangere in Not: Das kostenlose, barrierefreie und 24 Stunden unter der Nummer 0800 40 40 020 erreichbare [Hilfetelefon Schwangere in Not](#) ist eine erste Anlaufstelle für Frauen, die über qualifizierte Berater*innen Hilfe in den örtlichen Schwangerschaftsberatungsstellen finden. Es bietet auch eine fremdsprachige Beratung an.

Hilfe für junge Pflegende: Das Projekt "[Pausentaste](#)" unterstützt junge Pflegende mit gezielter Beratung und Information. Unter der Nummer 116 111 erreichen ratsuchende Kinder und Jugendliche die Hotline von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr. Das Beratungsangebot ist kostenlos und auf Wunsch auch anonym. Im November 2019 ist zusätzlich die Beratung in Form eines Termin-Chats an den Start gegangen.

EKD-Notruf für Opfer von sexualisierter Gewalt: Die Zentrale Anlaufstelle .help ist bundesweit kostenlos und anonym erreichbar unter der Rufnummer 0800 5040 112 und per E-Mail an zentrale@anlaufstelle.help, sowie unter der Internetadresse www.anlaufstelle.help. Terminvereinbarungen für telefonische Beratungen sind möglich montags von 16.30 bis 18.00 Uhr sowie Dienstag bis Donnerstag von 10.00 bis 12.00 Uhr.

Sexueller Missbrauch: Unter der Nummer 0800 22 55 530 ist das Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch" montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr bundesweit, kostenfrei und anonym erreichbar. Unter www.save-me-online.de ist das Online-Beratungsangebot für Jugendliche des Hilfetelefons erreichbar.