

# NummergegenKummer

 <p>unterstützt durch die Deutsche Telekom</p>	<p><b>Kinder- und Jugendtelefon</b></p> <p><b>116111</b></p> <p>NummergegenKummer</p>	<p>anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz</p> <p>montags - samstags von 14 - 20 Uhr</p> <p>sowie montags+mittwochs+donnerstags von 10 - 12 Uhr</p>
 <p>unterstützt durch die Deutsche Telekom</p>	<p><b>Elterntelefon</b></p> <p><b>0800 1110550</b></p> <p>NummergegenKummer</p>	<p>anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz</p> <p>montags - freitags von 9 - 17 Uhr</p> <p>sowie dienstags + donnerstags von 17 - 19 Uhr</p>

<https://www.nummergegenkummer.de/>

Hilfetelefon  
Sexueller Missbrauch

→ **0800 22 55 530**

Bundesweit, kostenfrei und anonym.  
[www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)

<https://nina-info.de>

**berta**

→ **0800 30 50 750**

**Beratung und telefonische Anlaufstelle**  
für Betroffene organisierter  
sexualisierter und ritueller Gewalt

<https://nina-info.de/berta.html>

save-me-online.de

WENN DER SPASS AUFHÖRT, REDE MIT UNS!

Miese Anmache, Mobbing in der Schule, Cybermobbing, Probleme mit Sexting, sexueller Missbrauch, Zusendung von Pornos oder andere sexuelle Übergriffe ...

Viele Jugendliche erleben das in ihrem privaten Umfeld oder im Netz. Bei save-me-online.de kannst du dich über diese Formen von Gewalt informieren und beraten lassen. Wir bieten professionelle und kostenlose Unterstützung, bei der du auch anonym bleiben kannst.

Wenn dir eine telefonische Beratung lieber ist, kannst du dich auch gerne an das [Hilfetelefon Sexueller Missbrauch](#) wenden.



Wir bieten Beratung für Jungen\* und junge Männer\* zum Thema Sexualität und sexualisierte Gewalt

Wir sind der Verein zur Förderung von Jugendlichen e.V. und das ist unsere Beratungsplattform Antihelden\* für Jungen\* und junge Männer\* von 10 - 27 Jahren. Willkommen!



**HILFE TELEFON**

GEWALT GEGEN FRAUEN

**08000 116 016**

<https://www.hilfetelefon.de/>



**STÄRKER**  
als Gewalt

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

**Schwanger?**

Und keiner darf es erfahren?

**WIR HELFEN.**  
Anonym und sicher.

**0800 40 40 020**  
[www.geburt-vertraulich.de](http://www.geburt-vertraulich.de)

**Telefonseelsorge** evang.



0800 - 111 0 111

kath.



0800 - 111 0 222

muslimisch



030 - 44 35 09 821



**0800 1239900**

**HILFETELEFON  
GEWALT  
AN MÄNNERN**

**SPRECHZEITEN**

Mo – Do: 09 – 13 Uhr  
16 – 20 Uhr

Fr: 09 – 15 Uhr

Foto: ©OBprod - stock.adobe.com

<https://www.maennerhilfetelefon.de/>

[beratung@maennerhilfetelefon.de](mailto:beratung@maennerhilfetelefon.de)

---