

## TELEFONISCHE ANLAUFSTELLEN / DIENSTE

<b>Telefonseelsorge</b>	kostenlos und anonym	Tel.: 0800 / 111 0 222 (Angebot der katholischen Kirche)  Tel.: 0800 / 111 0 111 (Angebot der evang. Kirche)
<b>Nummer gegen Kummer</b> <a href="https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html">https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html</a>	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
<b>Hilfeportal (d. Bundesregierung) Sexueller Missbrauch</b>	kostenfrei & anonym	Tel. 0800-22 55 530
<b>berta – Beratung und telefonische Anlaufstelle</b> (bei sexualisierter und ritueller Gewalt)	kostenfrei und anonym	Tel. 0800-30 50 750
<b>Telefonberatung „Kopfhoch“ zur Krisenversorgung von Kindern und Jugendlichen</b> (nur für Oberpfalz)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kostenlos und anonym</li> <li>• Täglich erreichbar</li> <li>• Beratung durch ehrenamtliche Fachkräfte</li> <li>• Für Kinder und Jugendliche bis 21 Jahre aus der Oberpfalz</li> </ul>	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](http://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](http://www.nina-info.de/berta)

Anfragen können auch per E-Mail gestellt werden:

[beratung@hilfetelefon-missbrauch.de](mailto:beratung@hilfetelefon-missbrauch.de)