

Informationen und Unterstützung auch außerhalb der Schulzeit erhältst du unter:

„Nummer gegen Kummer“ (Kinder- und Jugendtelefon) 116 111

Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr

anonym und kostenlos in ganz Deutschland

auch Online-Beratung unter nummergegenkummer.de

bke-Jugendberatung – Online mit Sprechstunden, Gruppenchat und Mailberatung:

jugend.bke-beratung.de

Hier bist du richtig bei kleinen und großen Sorgen, bei Streit oder Ärger mit den Eltern, bei Problemen mit dir selbst, mit Freunden oder in der Schule.

Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

anonym und kostenlos in ganz Deutschland

auch Online-Beratung unter telefonseelsorge.de

Helpmail [U25] – Online-Beratung bei Suizidgedanken und in Krisen

u25-deutschland.de

„Ich-bin-alles“ (LMU Klinikum München, Beisheim Stiftung)

ich-bin-alles.de

Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche

Hilfetelefon sexueller Missbrauch für Kinder und Jugendliche 0800 22 55 530

Polizei 110 Rettungsdienst / Feuerwehr 112 Krisendienst Bayern 0800 655 3000 Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 11

