

## Übersicht: Telefonische und Online-Anlaufstellen für Jugendliche in psychischen Notlagen

Angebot / Name	Kontakt / Nummer	Erreichbarkeit	Zielgruppe / Themen	Art der Beratung
Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon	116 111	Mo–Sa, 14–20 Uhr	Alle Sorgen, psychische Notlagen	Telefon, Chat, E-Mail
Nummer gegen Kummer – Kinder- und Jugendtelefon (alt)	0800 111 0 333	Mo–Sa, 14–20 Uhr	Alle Sorgen, psychische Notlagen	Telefon, Chat, E-Mail
Telefonseelsorge	0800 111 0 111 0800 111 0 222	24/7	Krisen, psychische Notlagen	Telefon, Chat, E-Mail
Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch	0800 22 55 530	Mo, Mi, Fr 9–14 Uhr Di, Do 15–20 Uhr	Sexueller Missbrauch, Übergriffe	Telefon, Online-Beratung
Krisenchat	WhatsApp/SMS	24/7	Psychische Krisen, unter 25 Jahre	Chat (Text)
JugendNotmail	jugendnotmail.de	24/7 (Online)	Krisen, Suizid, Depression, Mobbing	E-Mail, Chat, Forum
bke-Jugendberatung	bke-jugendberatung.de	24/7 (Online)	Streit, Sorgen, Liebeskummer	Mail, Einzel-/Gruppenchat