

Hilfetelefone (bundesweit)

| | | |
|---|--|---|
| <p><i>Gewalt gegen Frauen</i> 0800 0116 016 Rund um die Uhr, oder im Sofort-Chat www.hilfetelefon.de</p> | <p><i>Müttertelefon</i> 0800 333 2 111 20 bis 22 Uhr</p> | <p><i>Elterntelefon</i> 0800 111 0550 Mo.-Fr.: 9 bis 11 Uhr Di. & Do.: 17 bis 19 Uhr</p> |
| <p><i>Sucht & Drogen Hotline</i> 01805 313031 (kostenpflichtig) Rund um die Uhr</p> | <p><i>Telefonseelsorge</i> 0800 111 0 111 oder 116 123 Rund um die Uhr, oder in der Chat-Beratung www.telefonseelsorge.de</p> | <p><i>Nummer gegen Kummer: Für Kinder und Jugendliche</i> 116 111 Mo.-Sa.: 14 bis 20 Uhr</p> |
| <p><i>Silbertelefon - Seniorentelefon gegen Einsamkeit</i> 0800 4708090 täglich: 8 bis 22 Uhr</p> | <p><i>Pflegenottelefon</i> Für Schleswig-Holstein: 01802 49 48 47 (6 ct. pro Anruf) Rund um die Uhr</p> | <p><i>Hilfetelefon Schwangere in Not</i> 0800 4040020 Rund um die Uhr, oder als Online-Beratung www.geburt-vertraulich.de</p> |
| <p>Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch" 0800 22 55 530</p> | <p><i>ProFamilia</i> Bundesweite Online-Beratung www.profamilia.de</p> | <p><i>Internetberatung für Mädchen und Frauen</i> www.gewaltlos.de</p> |
| <p><i>Täter-Hotline</i> 01805 439258 (kostenpflichtig)</p> | <p><i>Polizei</i> 110 Rund um die Uhr</p> | <p><i>Online-Beratung für Kindern und Jugendlichen</i> www.nummergegenkummer.de Mi. und Do.: 15 bis 17 Uhr Di. und Fr.: 10 bis 12 Uhr</p> |