

## Bundesweite Beratungsstellen, Hilfetelefone & Onlineangebote

### Hilfetelefone

- **Elterntelefon:** 0800 111 0550
- **Müttertelefon:** 0800 333 2 111
- **Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche:** 116 111
- **Kinder- und Jugendtelefon (KJT):** 0800 110 0 333
- **Pflegetelefon:** 030 20 179 131
- **Hilfetelefon „Schwangere in Not“:** 0800 404 0020
- **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“:** 0800 0116016
- **Hilfetelefon Sexueller Kindesmissbrauch:** 0800 22 55 530
- **Hilfetelefon für Männer als Opfer von Gewalt:** 116 006
- **Infotelefon Depression:** 0800 33 44 5 33
- **MuTeS „Muslicmisches SeelsorgeTelefon“:** 030 443 509 821

### Onlineberatung

- **ProFamilia:**  
Hier geht es zur [Onlineberatung](#)
- **Bke-Elternberatung**  
Hier geht es zur [Onlineberatung](#)
- **Youngwings, Online-Beratung für trauernde Kinder und Jugendliche:**  
Hier geht es zu den [Beratungsangeboten](#)
- **Klartext! Ein Angebot für trauernde Jugendliche und junge Erwachsene:**  
Sorgetelefon: 0800 58921 25  
[E-Mail](#)- und [Onlineberatung](#)
- **Weisser Ring:**  
Hier geht es zu der [Onlineberatung](#)
- **Onlineberatung Gewaltlos.de**  
E-Mail: [beraterinnen@gewaltlos.de](mailto:beraterinnen@gewaltlos.de)
- **Gegen Vergessen-Für Demokratie e.V.:**  
[Onlineberatung](#) gegen Rechtsextremismus
- **In & Out Lesbische, Schwule, Bi, Trans\*, Queere Jugendliche beraten Jugendliche:**  
Hier geht es zur [Onlineberatung](#)

### Links zu weiteren Hilfsangeboten, Listen & Wegweisern

- **U25 Deutschland, verschiedene Hilfsangebote:**  
<https://www.u25-deutschland.de/weitere-hilfsangebote/>
- **Beratungsstellen finden auf familienplanung.de:**  
<https://www.familienplanung.de/beratung/beratungsstellen-finden/>
- **Land Niedersachsen, Liste der Beratungsstellen:**  
<https://soziales.niedersachsen.de/download/151153>
- **Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e.V. DAJEB, Bundesweite Telefon- und Internetberatung:** <https://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/bundesweite-telefon-und-internetberatung>
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Listen versch. Beratungsstellen:**  
<https://www.bzga.de/service/beratungsstellen/>
- **Pausentaste, Angebot für Kinder und Jugendliche „Hier findest du Hilfe!“:** <https://www.pausentaste.de/>