

TelefonSeelsorge

Die Telefonseelsorge erreichst Du kostenfrei vom Handy und Festnetz. Dort sind ausgebildete Helfer rund um die Uhr für Dich da. Außerdem wird Dir eine Mail- und Chatseelsorge geboten, bei der Du Dir schriftliche Unterstützung holen kannst.

0800 -1110111 oder 0800 -1110222

www.telefonseelsorge.de

Kinder- und Jugendtelefon der Nummer gegen Kummer

Die Nummer gegen Kummer kannst Du von Montag bis Samstag von 14:00 bis 20:00 Uhr anrufen und mit einem Berater sprechen. Samstags kannst Du mit den Jugendlichen des Projekts „Jugendliche beraten Jugendliche“ sprechen. Die Beratung ist anonym und die Nummer ist kostenfrei. Du möchtest lieber schreiben statt sprechen? Per E-Mail kannst Du Dich ebenso beraten lassen.

116111

<https://www.nummergegenkummer.de>

bke-Jugendberatung

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. Hier bist du richtig bei Liebeskummer und Geheimnissen, die dir auf der Seele brennen. Hier bei der bke-Jugendberatung findest du viele andere Jugendliche, mit denen du dich austauschen kannst, und erfahrene Beraterinnen und Berater, die dich unterstützen.

<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

bke- Elternberatung

Hier sind Sie richtig bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung Ihrer Kinder. Ob Fragen zu den ganz Kleinen, Schulprobleme, Stress in der Pubertät oder aber Veränderungen in der Familie: Hier finden Sie professionelle Erziehungsberatung und Austausch mit vielen anderen Eltern.

<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>

Krisendienst Schwaben

Beim Krisendienst Schwaben erhalten Menschen in psychischen Krisen, Angehörige oder auch Fachstellen professionelle Soforthilfe.

0800/655 3000

<https://www.bezirk-schwaben.de/soziales-gesundheit/hilfen/psychische-gesundheit/krisendienst-schwaben/>