

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](http://nummergegenkummer.de)

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

[jugend.bke-beratung.de](http://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](http://telefonseelsorge.de)

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

[u25-deutschland.de](http://u25-deutschland.de)

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

[ich-bin-alles.de](http://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**

Informationen und Unterstützung auch außerhalb der Schulzeit erhalten Sie unter:

**„Nummer gegen Kummer“ (Elterntelefon) 0800 111 0 550**

anonym und kostenlos in ganz Deutschland, auch Online-Beratung  
nummergegenkummer.de

**bke-Elternberatung Online (Bundeskongferenz für Erziehungsberatung e.V.)**

eltern.bke-beratung.de

Beratung bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung Ihrer Kinder

**Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222**

anonym und kostenlos in ganz Deutschland, auch Online-Beratung unter  
telefonseelsorge.de

**Krisendienste Bayern 0800 655 3000**

rund um die Uhr tel. erreichbar - Beratung und Unterstützung für Menschen in  
psychischen Krisen

**Erziehungsberatungsstellen vor Ort: Erziehungsberatungsstellen in Bayern |  
Bayerisches Staatsministerium für Familie, Arbeit und Soziales**

**Hilfetelefon sexueller Missbrauch 0800 22 55 530**

hilfe-portal-missbrauch.de

Polizei 110

Rettungsdienst / Feuerwehr 112

Krisendienst Bayern 0800 655 3000

Ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117