

Hilfenummern

Geht es dir gerade nicht gut?

Wenn es dir gerade nicht gut geht oder du in einer brenzligen Situation nicht mehr weiter weißt, rede mit jemandem darüber. Falls du niemanden zum Reden hast, kannst du eine dieser Nummern kontaktieren.

Nummer gegen Kummer Kinder- und Jugendtelefon

 116 111

 www.nummergegenkummer.de

Hilfe-Telefon Sexueller Missbrauch

 0800 22 55 530

 www.hilfe-portal-missbrauch.de

Mädchennotdienst

 030)61 00 63

 www.maedchennotdienst-berlin.de

Krisenchat

 www.krisenchat.de

BZgA Info Telefon Essstörungen

 0221892031

 www.bzga-essstoerungen.de

TelefonSeelsorge

 +49 116 123

 www.telefonseelsorge.de

Muslimisches Seelsorge Telefon

 030 4435 09 821

(Dienstags auch auf Türkisch)