



Liste von bundesweiten allgemeinen Beratungstelefonen

Telefonseelsorge (24h durchgehendes Angebot)

0800 - 111 0 111 (ev.) und

0800 - 111 0 222 (kath.)

per Mail und Chat: [online.telefonseelsorge.de](https://www.online.telefonseelsorge.de)

Web: <https://www.telefonseelsorge.de>

Elterntelefon

Telefon kostenfrei; bundesweite Sondernummer:

0800-1110550

Auskunftszeiten:

Mo und Mi 09.00 bis 11.00 Uhr

Di und Do 17.00 bis 19.00 Uhr

Kinder- und Jugendtelefon

Telefon kostenfrei; bundesweite Sondernummer:

0800-1110333

Auskunftszeiten:

Mo bis Fr 15.00 bis 19.00 Uhr

Hilfetelefon Für Frauen und Mädchen:

0800 0116016

Silbernetz e.V.

0800 4708090

Weißer Ring e.V.

116006

Kinder- und Jugendhilfe

116111