

Sorgentelefon für Kinder und Jugendliche	www.aktion-hfk.de Telefon: 0800/ 3649120	E-Mail: sorgentelefon@aktion-hfk.de Montag- Freitag: 15:00-18:00 Uhr
Sorgentelefon zum Thema Sterben, Tod und Trauer	www.klartext-trauer.de Telefon: 0800/5892125	Montag, Mittwoch und Freitag: 17:00- 20:00 Uhr
Nummer gegen Kummer	www.nummergegenkummer.de Telefon:0800/116111	Problembberatung für Kinder und Jugendliche, auch per E-Mail über die Website
Kinder- und Jugendtelefon	Telefon: 0800/1110333	Jugendliche beraten Jugendliche: Samstag: 14:00-20:00 Uhr Montag- Samstag: 14:00-20:00 Uhr
Elterntelefon	www.elterntelefon.org Telefon: 0800/1110505	Montag-Freitag: 09:00-11:00 Uhr Dienstag und Donnerstag: 17:00-19:00 Uhr Beratung bei Sorgen und Problemen
Online- Beratung für Jugendliche	www.nke-jugendberatung.de Foren, Chats, E-Mail Beratung	Offene Sprechstunde: Montag:15:00- 17:00 Uhr / Dienstag: 15:00- 17:30 Uhr Mittwoch: 19:00- 21:00 Uhr / Donnerstag: 14:00- 17:00 Uhr
Telefonseelsorge	www.telefonseelsorge.de der katholischen Kirche : 0800/1110222 der evangelischen Kirche : 0800/1110111	E-Mail Beratung und Chats 24-Stunden Beratung
Sucht & Drogen Hotline	www.sucht-und-drogen-hotline.de Telefon: 01805/313031	24-Stunden Beratung Telefonische Beratung für Betroffene und Angehörige
„Gewalt gegen Frauen“- Hilfefelefon	www.hilfefelefon.de Telefon: 0800/116016	Täglich 24 Stunden erreichbar
„Schwangere in Not“- Hilfefelefon	www.geburt-vertraulich.de Telefon: 0800/4040020	Anonyme Beratung per E-Mail und Chat 24-Stunden Beratung
Sexualberatung: pro familia	www.sextra.de www.profamilia.de	Anonyme und kostenlose Sexualberatung
Trau Dich- Sexueller Missbrauch	www.trau-dich.de	Aufklärung über sexuellen Missbrauch, persönliche Rechte und Weiterleitung an Anlaufstellen
Bundesverband der Frauen-beratungsstellen und Frauen-notrufe	www.frauen-gegen-gewalt.de/hilfe-vor-ort.html	Verfügt über eine große Datenbank, auf der Hilfe vor Ort gefunden werden kann.
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	HIV& AIDS: 01805/555444 Essstörung: 0221/892031 Suchtvorbeugung: 0221/892031	Vermittlung an nächstliegende Beratungsstelle Montag-Donnerstag: 10:00- 22:00 Uhr Freitag- Sonntag: 10:00-18:00 Uhr
Muslimisches Seelsorge Telefon	www.mutes.de Telefon: 030/443508921	Täglich: 08:00- 24:00 Uhr