



Wenn ich nicht mehr weiter weiß

Hilfe für MICH

Kinder & Jugendliche

Telefon-Beratung

0800/ 111 0 333 und 116 111 **Kinder- und Jugendtelefon**
0800/ 111 0-111 oder -222 oder 116 123 **Telefonseelsorge**
030/ 61 00 61 **Berliner Kindernotdienst** - bis 12 Jahre
030/ 61 00 62 **Berliner Jugendnotdienst** - ab 12 Jahren
0800/ 22 55 530 **N.I.N.A e.V.** - bei sexuellem Missbrauch
030 / 35 12 24 29 **NACOA** - bei suchtkranken Eltern
040/ 38 66 66 9-35 **Wellengang Hamburg**
- bei psychisch kranken Eltern



_____ **Jugendamt**

Besetzt? Gib nicht auf und versuche es weiter!

Chat- oder E-Mail-Beratung

krisenchat.de

nummergegenkummer.de

jugendnotmail.de

jugend.bke-beratung.de

hilfe-telefon-missbrauch.de - bei sexuellem Missbrauch

kidkit.de/beratung - bei Problemeltern

nacoa.de - bei suchtkranken Eltern

Beratung durch Jugendliche

youth-life-line.de

nethelp4u.de

u25-deutschland.de - bei Suizidgedanken



Du kannst anonym bleiben!

Diese Karte wurde zusammengestellt von

Netz und Boden -
Initiative für Kinder psychisch erkrankter Eltern



netz-und-boden.de



netzundboden

