

# Hilfe für DICH

**Kinder- und Jugendtelefon** - Nummer gegen Kummer

0800/ 111 0 333 und 116 111 Mo-Sa 14-20 Uhr

**Telefonseelsorge** 0800/ 111 0-111 oder -222 oder 116 123 (24h)

Telefonberatung speziell für Kinder mit psychisch erkr. Eltern

**Projekt Wellengang** Tel: 040/ 3866669-35, Mo: 16-17, Do 10-11

**Erziehungs- und Familienberatungsstelle** Tel:

**Jugendamt** Tel:

**Berliner Kindernotdienst** - bis 12 Jahre 030/ 61 00 61 (24h)

**Berliner Jugendnotdienst** - ab 12 Jahren 030/ 61 00 62 (24h)

**Wenn die Leitung besetzt ist, versuche es erneut oder woanders!**

# Online-Unterstützung

## **Du kannst anonym bleiben!**

<https://jugend.bke-beratung.de>

[www.kidkit.de/beratung](http://www.kidkit.de/beratung) - Hilfe bei Problemeltern

[www.nummer-gegen-kummer.de](http://www.nummer-gegen-kummer.de)

[www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)

## **Beratung durch Jugendliche**

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

<https://krisenchat.de>

[www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de)

[www.nethelp4u.de/](http://www.nethelp4u.de/)

zusammengestellt von

**Netz und Boden**

Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern

