

Beratungsangebote (Telefon/Online)

Alle Angebote sind kostenlos, vertraulich und anonym (das bedeutet, Du musst/Sie müssen nicht sagen, wer Du bist/Sie sind)!

Wenn Du eine Online-Beratung möchtest, ruf unter den genannten Telefonnummer an; teilweise musst Du die angegebene Internetseite aufrufen. Dann kannst Du dich registrieren, einen Benutzernamen und ein Passwort auswählen. Das ist wichtig, damit sichergestellt werden kann, dass nur Du alleine Zugriff auf Deinen Beratungsverlauf hast.

Telefonseelsorge Stuttgart

(für Stuttgart und die Landkreise Böblingen, Esslingen, Göppingen, Ludwigsburg, Rems-Murr-Kreis und z.T. Calw.) **24 Stunden erreichbar.**

Telefon: Ob Festnetz oder Handy. Immer unter **0800/1110111**.

Online: Es fällt Dir schwer über Deine Sorgen zu sprechen? Vielleicht fällt Dir das Schreiben leichter.

Du kannst zwischen Mail und Chat wählen: <https://online.telefonseelsorge.de/>

Nummer gegen Kummer

Telefon: montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr unter 116 111.

Samstags werden die Anrufe von den Teams „**Jugendliche beraten Jugendliche**“ angenommen. Unsere jungen Berater_innen im Alter von 16 bis 21 Jahren stehen Dir bei allen Problemen zur Seite. Sie sind genauso gut ausgebildet wie alle anderen Berater_innen, behandeln jedes deiner Anliegen vertraulich und nehmen sich jede Menge Zeit für Dich. Wenn Du also gerne mit Gleichaltrigen über deine Schwierigkeiten reden möchtest, bist Du hier richtig.

Online: Bei der Chat-Beratung kannst Du zu den angekündigten Zeiten live mit uns chatten. Bei der Email-Beratung kannst Du uns sogar jeden Tag rund um die Uhr schreiben. Wir versuchen, Dir so schnell wie möglich zu antworten, in der Regel innerhalb von 1 bis 2 Tagen.

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Kirchliche Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge ist ein gemeinsames Angebot der evangelischen und katholischen Kirche. **24 Stunden erreichbar.**

Telefon: 0800-1110111 oder 0800-1110222

Online: www.telefonseelsorge.de

Jugendnotmail

Die Jugendnotmail ist ein **kostenloses online-Beratungsangebot**, das von ehrenamtlichen Psycholog*innen und Sozialpädagog*innen vertraulich und verlässlich betreut wird. Es gibt eine Einzel-Online-Beratung oder auch Themenchats.

Du kannst Dich bei Themen wie z.B. Angst, Depressionen, Selbstverletzung, Essstörungen, Familie, Schule, Sexuelle Belästigung / Missbrauch, Mobbing, Gewalt, Sucht, Freunde, Suizidgedanken an die Jugendnotmail wenden.

Online: www.jugendnotmail.de