



## Hilfe und Notrufnummern

### Hilfeportal und Hilfetelefon Sexueller Missbrauch

Über das [bundesweite Hilfeportal](#) finden Sie Beratungsstellen, Notdienste, Therapeutinnen und Therapeuten sowie Flüchtlingsberatungsstellen in Ihrer Region, die Ihre Fragen zu sexuellem Missbrauch beantworten können.

Das [Hilfetelefon Sexueller Missbrauch](#) ist die bundesweite, kostenfreie und anonyme Anlaufstelle für Menschen, die Entlastung, Beratung und Unterstützung suchen, die sich um ein Kind sorgen, die einen Verdacht oder ein "komisches Gefühl" haben, die unsicher sind und Fragen zum Thema stellen möchten. Das Hilfetelefon ist unter der Rufnummer 0800 22 55 530 erreichbar.

[Save-me-online.de](#) ist das Online-Beratungsangebot für Jugendliche des Hilfetelefons.

### Nummer gegen Kummer

Die [Nummer gegen Kummer](#) ist das größte telefonische Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern in Deutschland anonym und kostenlos. Seit 1980 hat der Verein Nummer gegen Kummer e.V. ein Netzwerk geschaffen, in dem bundesweit insgesamt rund 2900 Ansprechpartner und Ansprechpartnerinnen mitarbeiten. Auch rund 150 Jugendliche zwischen 16 und 21 Jahren beraten ehrenamtlich.

Unter diesen Nummern ist die [Nummer gegen Kummer](#) kostenlos erreichbar:

- Für Kinder und Jugendliche: 0800 111 0 333
- Telefonzeiten: Montag bis Freitag 14-20 Uhr
- Für Eltern und andere Erwachsene, die sich um Kinder sorgen: 0800 111 0 550.

### Pausentaste

Das Projekt [Pausentaste](#) unterstützt junge Pflegende mit gezielter Beratung und Information. Unter der Nummer 116 111 erreichen ratsuchende Kinder und Jugendliche die Hotline von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr. Das Beratungsangebot ist kostenlos und auf Wunsch auch anonym. Auch Chat-Beratung ist möglich.

### Soziale Notlagen

Für Notsituationen, hinter denen zwischenmenschliche oder psychische Probleme stecken, bieten auch [Erziehungsberatungsstellen](#) und die [Telefonseelsorge](#) Rat und Schutz. Sie ist Tag und Nacht zu erreichen.

## **Polizei-Notruf - 110**

Notruf der Polizei und polizeiliche Beratungsstellen stehen zum Teil rund um die Uhr zur Verfügung. In Krisensituationen greift die Polizei ein und unterstützt Betroffene.

Auch online informiert die polizeiliche Kriminalprävention des Bundes und der Länder - zum Teil auch in anderen Sprachen unter [Polizei-Beratung.de](https://www.polizei-beratung.de). [Polizei für dich](https://www.polizei-fuer-dich.de) richtet sich speziell an Kinder und Jugendliche.