



Hilfe finden bei Problemen

Du bist nicht allein. Hilfe holen ist stark.

Anlaufstellen für Schülerinnen und Schüler

1 Nummer gegen Kummer



Telefon:
116 111

Kinder- und Jugendtelefon,
anonym und kostenlos



Sprechzeiten:
Mo-Sa 14:00–20:00 Uhr

www.nummergegenkummer.de

2 Kopfhoch.de Oberpfalz



Telefon:
0800 545 8668

Kostenlose und anonyme
Hilfe für junge Menschen
aus der Oberpfalz



Sprechzeiten:
Telefonberatung
13:00–22:00 Uhr

Messenger: jederzeit, erste Antwort
i. d. R. innerhalb von 24 Stunden

kopfhoch.de

3 Krisendienste Bayern



Telefon:
0800 655 3000

Hilfe bei seelischen Krisen



Sprechzeiten:
Täglich rund um
die Uhr

www.krisendienste.bayern

4 Kinderschutz-Hotline



Telefon:
0800 8888 004

Für Kinder und Jugendliche bei
Gewalt, Mobbing, Angst oder Krisen



Sprechzeiten:
Mo-Do 9:00–12:00 Uhr und
13:00–16:00 Uhr
Mi zusätzlich 18:00–20:00 Uhr
Fr 9:00–12:00 Uhr

www.kinderschutzhotline.bayern.de

5 bke-Jugendberatung



Beratungsform:
Per Chat / Mail / Forum
Für Jugendliche zwischen
14 und 21 Jahren



Sprechzeiten:
Einzelchat: Mo 14:00–17:00 & 19:00–22:00,
Di 10:00–12:00 & 14:00–18:00,
Mi 19:00–22:00,
Do 10:00–12:00 & 14:00–18:00,
Fr 10:00–14:00

Mailberatung: erste Antwort i. d. R.
innerhalb von 48 Stunden an Werktagen

www.bke-beratung.de/jugendberatung

6 Sexualisierte Gewalt



Telefon:
0800 22 55 530

Hilfe-Telefon Sexueller
Missbrauch – anonym und
kostenfrei



Sprechzeiten:
Mo, Mi, Fr 9:00–14:00 Uhr ·
Di, Do 15:00–20:00 Uhr

www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-telefon

7 Telefonseelsorge



Telefon:
0800 111 0 111
0800 111 0 222

Anonymes Gesprächsangebot
bei Sorgen und Krisen



Sprechzeiten:
Rund um die Uhr

www.telefonseelsorge.de

8 JUUUPORT.de



Beratungsform:
Online-Beratung

Hilfe bei Cybermobbing und
anderen Problemen im Netz



Sprechzeiten:
Online-Anfrage jederzeit möglich

Antwort in der Regel innerhalb
von 48 Stunden

www.juuuport.de

9 Gewalt gegen Mädchen & Frauen



Telefon:
116 016

Kostenlose, anonyme
Beratung und Hilfe



Sprechzeiten:
24 Stunden täglich,
365 Tage im Jahr

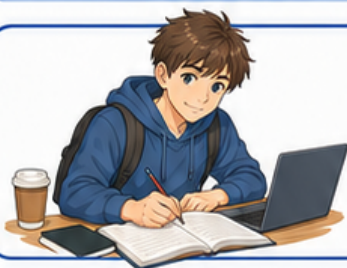
www.hilfetelefon.de

Erste Schritte in der Schule

Sag einfach: „Ich brauche Hilfe.“

Wende Dich an:

- Vertrauenslehrkraft
- JaS / Schulsozialarbeit
- Schulpsychologie
- eine erwachsene Person Deines Vertrauens



Noch eine Anlaufstelle:

CiN / Computermäuse per WhatsApp (@cleverinsnetz)

0151 4321 65 07

oder auf computermäuseverein.de

www.computermäuseverein.de

