


Schnelle Hilfe in akuten Krisen



Fragen ?!



Probleme
?!

Telefonnummern und Online-Adressen

- **Nummer gegen Kummer** (kostenlos und anonym)
Kinder- und Jugendtelefon: **116111**
(Mo. – Sa.: 14:00 – 20:00 Uhr)
Onlineberatung: www.nummergegenkummer.de
Elterntelefon: **0800 – 1110550**
(Mo. – Fr.: 09:00 – 11:00 Uhr sowie Di. + Do.: 17:00 – 19:00 Uhr)
- **Hilfetelefon sexueller Missbrauch** (kostenlos und anonym)
0800 – 22 55 530
(Mo., Mi., Fr.: 09:00 – 14:00 Uhr sowie Di. + Do.: 15:00 – 20:00 Uhr)
Hilfe und Beratung für Betroffene, für Fachkräfte, für besorgte Menschen aus dem sozialen Umfeld, für Kinder und Jugendliche
- www.save-me-online.de (kostenlos und anonym)
Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene rund um das Thema sexualisierte Gewalt und digitale Medien
Onlineberatung
- www.juuuport.de (kostenlos und anonym)
Hilfe bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co
Jugendliche helfen Jugendlichen (Peer-Unterstützung)
Onlineberatung: E-Mailberatung und Forum



Sorgen ?!

- **Wildwasser Darmstadt e. V.**
Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt für Mädchen, Frauen und sie unterstützende Personen
Tel.: 06151 – 28871
info@wildwasser-darmstadt.de
www.wildwasser-darmstadt.de
Außenstelle Bensheim
Telefonische Sprechzeiten:
montags und mittwochs 11:00 – 13:00 Uhr
dienstags und donnerstags 15:00 – 17:00 Uhr
Offene Sprechzeiten (Beratung ohne festen Termin)
montags 16:00 – 17:00 Uhr in Bensheim
mittwochs 15:00 – 17:00 Uhr in Darmstadt

- **Deutscher Kinderschutzbund Bezirksverband Darmstadt e. V.**
Mo. – Fr.: 09:00 – 12:00 Uhr
Tel.: 06151 – 36041-50
info@kinderschutzbund-darmstadt.de
www.kinderschutzbund-darmstadt.de
Eltern-Stress-Telefon
dienstags 10:00 – 12:00 Uhr
donnerstags 14:00 – 16:00 Uhr

- **Telefonseelsorge** (kostenlos und rund um die Uhr erreichbar)
0800-111 0 111 oder **0800-111 0 222**
www.telefonseelsorge.de

- **Psychosozialer Krisendienst**
Tel.: 069 -611375
Mo. - Fr. 17:00 – 01:00 Uhr
Sa., So. und an Feiertagen 09:00 – 01:00 Uhr

- **Psychosoziale Online-Beratung**
www.das-beratungsnetz.de

- **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.**
Tel.: 02381 – 9015-0
info@dhs.de, www.dhs.de

- **Deutsche Depressionshilfe**
stellt kostenfreie Online-Intervention zur Verfügung unter:
ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de

