

Hier wird geholfen!

Nummer gegen Kummer: 0800 111 0 333



Wenn Kinder und Jugendliche nicht wissen, an wen sie sich wenden können, hilft eine Telefon-Hotline weiter, die in ganz Deutschland zu erreichen ist - und zwar kostenlos, selbst mit leerer Handy-Karte.

Die "Nummer gegen Kummer" lautet 0800-111 0 333.

Mit den Leuten an der Hotline kann man über alle Probleme reden, etwa wenn man belästigt wird, Stress mit den Eltern hat oder sonst nicht mehr weiter weiß.

Internet-Plattform **Kopfhoch.de** (Geh deinen eigenen Weg!)

Online-Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche bis 21 Jahre aus Stadt und Raum Regensburg

Wenn du Probleme hast oder Hilfe brauchst, wirst du anonym und kostenlos beraten.

JEDES THEMA HAT PLATZ! Registrierung ist kostenlos möglich!



In den **Foren** kannst du dir rund um die Uhr zu allen Themen den Rat der Berater oder der anderen User einholen.



Du möchtest nicht im Forum schreiben oder findest dort kein passendes Thema? Dann nutze die **Einzelberatung** mit den Fachberatern!



Brennt dir ein Thema auf den Nägeln und du willst chatten? Nutze die **Chatsprechstunde!**

Ist Türkisch deine Muttersprache? Dann schreib dein Problem auf deutsch oder türkisch in der **Einzelberatung**.