

## Bundesweite Hilfetelefone für Betroffene:

▶ **Hilfetelefon sexueller Missbrauch:** ☎ 0800 22 55 530 (Mo, Mi, Fr: 9–14 Uhr; Di, Do: 15–20 Uhr)  
➡ [www.hilfe-telefon-missbrauch.online](http://www.hilfe-telefon-missbrauch.online)

---

▶ **Kinder und Jugendtelefon:** ☎ 0800 111 0333

---

▶ **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen:** ☎ 08000 116016  
(berät Anrufende aller Geschlechter rund um die Uhr)

---

▶ **Nummer gegen Kummer – Kinder und Jugendliche:** ☎ 116111 (Mo–Sa: 14–20 Uhr)

---

▶ **Nummer gegen Kummer – Eltern:** ☎ 0800 111 0 550 (Mo–Fr: 9–11 Uhr, Di und Do: 17–19 Uhr)

---

▶ **Wildwasser – Deutschlandweite Fachberatungsstellen gegen sexualisierte Gewalt:**  
➡ [www.wildwasser.de](http://www.wildwasser.de)

---

▶ **Telefonseelsorge:** ☎ 0800 1110111 (rund um die Uhr)  
➡ [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

---

▶ ➡ [www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)  
Online-Beratung (Mail und Chat) für Kinder und Jugendliche (rund um die Uhr erreichbar)

---

▶ ➡ [www.washilft.org](http://www.washilft.org)  
Website mit Tipps und Hilfen für Jugendliche, entwickelt von Zartbitter e. V. Köln, zusammen mit Jugendlichen

---

## Notdienste in einzelnen Bundesländern und Städten mit 24h Erreichbarkeit:

▶ **Berliner Notdienst Kinderschutz:** ☎ 030 61 00 66

---

▶ **Kinderschutzhotline Mecklenburg-Vorpommern:** ☎ 0800 14 14 007

---

▶ **Brandenburg, Übersicht der Jugendämter mit 24h Notdiensten nach Landkreisen:**  
➡ [www.fachstelle-kinderschutz.de/files/03\\_Kinderschutz-WIKI/Kinderschutzlandkarte/24-h-Erreichbarkeit-der-JAe\\_2021.pdf](http://www.fachstelle-kinderschutz.de/files/03_Kinderschutz-WIKI/Kinderschutzlandkarte/24-h-Erreichbarkeit-der-JAe_2021.pdf)

---

▶ **Frankfurt am Main:** ☎ 0800 20 10 111

---

▶ **Hamburg:** ☎ 040 428 15 3200

---

Infos zu 24h Notdiensten in eurer Stadt bekommt ihr auch über die Jugendämter oder Fachberatungsstellen (➡ **Schritt 09: Fachberatungsstellen-Finder**).