**Anlaufstellen (teilweise anonym) für Kinder und Jugendliche**

|  |  |
| --- | --- |
| **Jugendnotmail**   * Hier kannst du dich jederzeit melden und dich beraten lassen. * Du wirst vertraulich, kostenlos und zu allen Themen beraten. * Es wird versucht, deine erste Nachricht innerhalb von 24 bis 48 Stunden zu beantworten. * Du musst dich registrieren, um eine Beratung zu bekommen. | <https://jugendnotmail.de/> |
| **Nummer gegen Kummer**  Telefonische Beratung: **116 111**   * Die Beratung ist anonym und kostenlos. * Du erreichst dort jemanden von Montag bis Samstag von 14 Uhr bis 20 Uhr.   Online-Beratung:   * Der Chat ist von Montag bis Donnerstag von 14 Uhr bis 18 Uhr erreichbar. * Eine Mail kannst du immer schreiben. | <https://www.nummergegenkummer.de/> |
| **Juuuport**   * Hier bekommst du Hilfe rund um alle Online-Probleme. * Die Beratung ist kostenlos und anonym. * Du musst eine Mail schreiben und bekommst innerhalb von 2 Tagen eine Antwort. | <https://www.juuuport.de/hilfe/beratung> |
| **Frag ZEBRA**   * Hier kannst du dich zum Thema Medien beraten lassen. * Du bekommst innerhalb von 24 Stunden eine Antwort. * Die Beratung ist kostenlos. * Du kannst dich auch per WhatsApp beraten lassen. | <https://www.fragzebra.de/> |