**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/> |