

! In akuten Notfall-Situationen bitte umgehend die 112 anrufen !

Alle Angebote stehen Menschen in Krisen sowie Bekannten, Freunden und Angehörigen von Betroffenen, kostenfrei und anonym zur Verfügung.

Beratungsangebote bei Krisen und Suizidgedanken:

- [TelefonSeelsorge](#): **24/24** anonyme und kostenfreie Telefonberatung unter 0800-111 0 111 oder 0800-111 0 222 und [Chat- und Mailberatung](#)
- [Muslimisches SeelsorgeTelefon](#): **24/24** anonyme und kostenfreie Telefonberatung unter 030-443 509 821
- [Nummer gegen Kummer](#): anonym und kostenfrei. Für Kinder und Jugendliche [Online-Beratung](#) und Telefonberatung unter 116 111. Für Erwachsene Telefonberatung unter 0800 - 111 0 550
- [JugendNotmail](#): **24/24** anonym und kostenfrei. [Chatberatung](#) für Kinder und Jugendliche
- **U25-Chatberatung der Caritas**: Anonym und kostenfrei. [Chatberatung](#) für Jugendliche und junge Erwachsene

Informationsangebote zum Thema Depression

- Die [Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention](#) und die [Depressionsliga](#) bieten umfangreiche Informationen, Beratungs- und Hilfsangebote.

Hilfsangebote bei Gewalt gegen Frauen und sexueller Belästigung

- [Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen](#): anonym, kostenfrei und barrierefrei. Telefonberatung in 18 Sprachen unter 116 016
- [Frauenhaus-Koordinierung](#): Deutschlandweite Suche nach Frauenhäusern und Fachberatungsstellen
- [Polizei-Beratung](#): Allgemeine und rechtliche Informationen sowie Hilfsangebote zum Thema Häusliche Gewalt.
- [Weißer Ring](#): Täglich von 7-22 Uhr anonym und kostenfrei. Opfertelefon 116 006 und [Onlineberatung](#)