

## **Hilfreiche Kontakte, wenn es zurzeit schwierig wird:**

Nummer gegen Kummer 116 111 (Mo – Sa; 14 – 20 Uhr)

Onlinebegleitung: <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Hilfetelefon sexueller Missbrauch 0800 22 55 530

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen 08000 116 016

Telefonseelsorge 0800 / 111 0 111 <https://online.telefonseelsorge.de>

Onlineberatung Missbrauch [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

---