

## Beratungsmöglichkeiten, Hilfsangebote, Anlaufstellen & Unterstützungsangebote für Eltern, Kinder & Jugendlichen und Familien

Liebe Eltern,

liebe Kinder & liebe Jugendliche,

wir möchten Ihnen und Euch auf diesem Informationsblatt weitere Internetseiten sowie Telefonnummern bereitstellen, die Sie/Ihr bei Fragen und Nöten kontaktieren können/könnt.

### **Hilfsangebote per Telefon:**

#### **Nummer gegen Kummer ([www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de))**

Der Nummer gegen Kummer e.V. ist ein kostenfreies, telefonisches Beratungsangebot für Kinder, Jugendliche und Eltern in ganz Deutschland. Ihr findet dort Beratungsmöglichkeiten für all eure Belangen.

#### **Elterntelefon**

☎ 0800 111 0 550 (Montag und Mittwoch 9.00 Uhr – 11.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag 17.00 Uhr – 19.00 Uhr)

[www.elterntelefon.de](http://www.elterntelefon.de)

Sie machen sich Sorgen um Ihr Kind / Jugendlichen, Sie fühlen sich überfordert und manchmal sogar hilflos. Das Angebot ist kostenlos und anonym.

#### **Kinder- und Jugendtelefon**

☎ 116 111 (Montag – Samstag von 14.00 – 20.00 Uhr)

[www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html)

Das Angebot ist für Euch anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz

#### **„Silbertelefon“ – Gemeinsam gegen Einsamkeit im Alter ([www.silbernetz.org](http://www.silbernetz.org))**

Das „Silbertelefon“ bietet älter Menschen über 60 Jahren ein offenes Ohr während der Coronakrise. Das Angebot ist kostenlos, anonym und steht täglich von 8:00 – 22:00 Uhr unter 0800 470 80 90 zur Verfügung.

### **Internetseiten rund um die Familie**

<https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html> (Online – Erziehungsberatung)

<https://www.kindergesundheit-info.de>

[www.familienhandbuch.de](http://www.familienhandbuch.de)

[www.elternimnetz.de](http://www.elternimnetz.de)

[www.starkeeltern-starkekinder.de](http://www.starkeeltern-starkekinder.de)

[www.adhs.info](http://www.adhs.info)

[www.kinderschutzbund-wuerzburg.de](http://www.kinderschutzbund-wuerzburg.de)