

Bundesweite Hilfetelefone, anonyme und kostenlose Hotlines und Online-Hilfen:

TelefonSeelsorge - für alle Anliegen und Nöte: Telefon 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 oder 116 123

[TelefonSeelsorge® Deutschland | Sorgen kann man teilen. 0800/1110111 · 0800/1110222 · 116123. Ihr Anruf ist kostenfrei.](#)

Muslimisches Seelsorge-Telefon: 030 443 509 821

<https://www.mutes.de/>

Mehrsprachig oder aus dem Ausland: International telephone helplines:

[International Helplines - TelefonSeelsorge® Deutschland](#)

Elterntelefon, anonym und kostenlos: Telefon 0800 1110 550

[Telefonberatung für Eltern | Nummer gegen Kummer](#)

Krisen-Hotline für Alleinerziehende: Telefon 0201 82774 799

[Hotline für Alleinerziehende | Chancen NRW \(mkjfgfi.nrw\)](#)

Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“:

Telefon 116 111 [Telefonberatung für Kinder und Jugendliche | Nummer gegen Kummer](#)

Mehrsprachiges Hilfetelefon für Frauen, auch online: Telefon 08000 116 016

<https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-17-sprachen.html>

<https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/leichte-sprache.html> (Leichte Sprache)

<https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung/beratung-in-gebaerdensprache.html> (Gebärdensprache)

Hilfetelefon Schwangere in Not: Telefon 0800 40 40 020

[Hilfetelefon - Schwangere in Not: Startseite](#)

Hilfetelefon Sexueller Mißbrauch: Telefon 0800 2255 530

<https://www.hilfe-portal-missbrauch.de/hilfe-telefon>

Hilfetelefon Gewalt an Männern: Telefon 0800 1239900

[Hilfetelefon Gewalt an Männern | Hilfetelefon gegen Gewalt an Männern \(maennerhilfetelefon.de\)](#)