

| Bundesweite Angebote | Telefonnummer | Bemerkungen |
|---|-------------------------------------|--|
| Deutsche Depressionenilfe | 0800 334 45 33 | bundesweit kostenfrei Montag, Dienstag, Donnerstag von 13:00 – 17:00, Mittwoch und Freitag von 08:30 – 12:30 Uhr |
| Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen | 08000 116 116 | rund um die Uhr, kostenfrei, mehrsprachig |
| Männertelefon (bei Gewalt an Männern) | 0800 1239900 | Montag bis Donnerstag 09:00 - 13:00 Uhr und 16:00 - 20:00 Uhr Freitag von 09:00 - 15:00 Uhr |
| Missbrauch (sexueller Missbrauch) | 0800 22 55 530 | bundesweit kostenfrei Montag, Mittwoch und Freitag von 9 - 14 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag von 15 - 20 Uhr |
| Müttertelefon (über Sorgen reden und Rat holen) | 0800 333 2 111 | kostenlos, anonym, täglich von 20:00-22:00 Uhr |
| Medizinische Kinderschutzhotline | 0800 19 210 00 | telefonisches Beratungsangebot für Angehörige der Heilberufe bei Verdachtsfällen von Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Kindesmissbrauch |
| Nummer gegen Kummer (für Kinder und Jugendliche) | 116 111 | Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr |
| Nummer gegen Kummer (anonym für Mütter und Väter) | 0800 111 0 550 | Montag bis Freitag von 9 - 11 Uhr und Dienstag und Donnerstag von 17 - 19 Uhr |
| OSKAR (wenn Kinder versterben) | 0800 8888 4711 | rund um die Uhr, kostenfrei |
| Pflegetelefon (für pflegende Angehörige) | 030 20 179 131 | Montag bis Donnerstag zwischen 9 und 18 Uhr |
| Pflegetelfon (für pflegende Angehörige) | 0800 611 611 1 | kostenfrei, Montag bis Freitag von 08:00 - 19:00 Uhr |
| Schwangerschaft | 0800 40 40 020 | rund um die Uhr, kostenfrei, mehrsprachig |
| Telefonseelsorge (für alle Anliegen) | 0800 111 0111 oder 0800 111 0222 | rund um die Uhr, kostenfrei, mehrsprachig |