

Bundesweite Angebote		Telefonnummer	Internetseite	Bemerkungen
<b>Deutsche Depressionenhilfe</b>		0800 334 45 33	<a href="https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start">https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start</a>	bundesweit kostenfrei Montag, Dienstag, Donnerstag von 13:00 – 17:00, Mittwoch und Freitag von 08:30 – 12:30 Uhr
<b>Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen</b>		08000 116 116	<a href="https://www.hilfetelefon.de/">https://www.hilfetelefon.de/</a>	rund um die Uhr, kostenfrei, mehrsprachig
<b>Männertelefon</b>	Hilfetelefon Gewalt an Männern	0800 1239900	<a href="https://www.maennerhilfetelefon.de/">https://www.maennerhilfetelefon.de/</a>	Montag bis Donnerstag 09:00 - 13:00 Uhr und 16:00 - 20:00 Uhr Freitag von 09:00 - 15:00 Uhr
<b>Missbrauch</b>	Hilfeportal sexueller Missbrauch	0800 22 55 530	<a href="https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html">https://www.hilfeportal-missbrauch.de/startseite.html</a>	bundesweit kostenfrei Montag, Mittwoch und Freitag von 9 - 14 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag von 15 - 20 Uhr
<b>Müttertelefon</b>	über Sorgen reden und Rat holen	0800 333 2 111	<a href="https://www.muettertelefon.de/">https://www.muettertelefon.de/</a>	kostenlos, anonym, täglich von 20:00-22:00 Uhr
<b>Medizinische Kinderschutzhotline</b>		0800 19 210 00	<a href="https://www.kinderschutzhotline.de/">https://www.kinderschutzhotline.de/</a>	telefonisches Beratungsangebot für Angehörige der Heilberufe bei Verdachtsfällen von Kindesmisshandlung, Vernachlässigung und sexuellem Kindesmissbrauch
<b>Nummer gegen Kummer</b>	für Kinder, Jugendliche und Eltern	116 111	<a href="https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html">https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html</a>	Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr
	für Mütter und Väter, die sich unkompliziert und anonym konkrete Ratschläge holen möchten	0800 111 0 550	<a href="https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html">https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html</a>	Montag bis Freitag von 9 - 11 Uhr und Dienstag und Donnerstag von 17 - 19 Uhr

<b>OSKAR</b>	Sorgen- und Infotelefon (wenn Kinder versterben)	0800 8888 4711	<a href="http://www.oskar-sorgentelefon.de/informationen">http://www.oskar-sorgentelefon.de/informationen</a>	rund um die Uhr, kostenfrei
<b>Pflegetelefon</b>	für pflegende Angehörige	030 20 179 131	<a href="https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/das-pflegetelefon--schnelle-hilfe-fuer-angehoerige/78686">https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/das-pflegetelefon--schnelle-hilfe-fuer-angehoerige/78686</a>	Montag bis Donnerstag zwischen 9 und 18 Uhr
	unabhängige Pflegesachverständige	0800 611 611 1	<a href="https://www.bwpm.de/pflegenetzwerk/">https://www.bwpm.de/pflegenetzwerk/</a>	kostenfrei, Montag bis Freitag von 08:00 - 19:00 Uhr
<b>Schwangerschaft</b>	Hilfetelefon Schwangere in Not (15 Sprachen)	0800 40 40 020	<a href="http://www.schwanger-und-viele-fragen.de/de/">http://www.schwanger-und-viele-fragen.de/de/</a>	rund um die Uhr, kostenfrei, mehrsprachig
<b>Telefonseelsorge</b>	ein offenes Ohr für alle Anliegen	0800 111 0111 oder 0800 111 0222	<a href="https://www.telefonseelsorge.de/?q=node/7651">https://www.telefonseelsorge.de/?q=node/7651</a>	rund um die Uhr, kostenfrei, mehrsprachig