

Hilfe- und Anlaufstellen

Akute Hilfe

Schnelle Hilfe im Notfall: 112 (Rettungsdienst) oder 110 (Polizei)

Beratungsstellen im Zollernalbkreis (insofern erfahrene Fachkraft)

Feuervogel: Informations- und Beratungsstelle gegen sexuelle Gewalt im Zollernalbkreis

[Beratungsstellen des Jugendamts des Zollernalbkreis](#)

Zum Weiterempfehlen für Betroffene - Kinder, Jugendliche und/oder Erwachsene

Telefonische Beratung für alle Altersgruppen:

Nummer gegen Kummer: 116 111

telefonische Beratung für Kinder und Jugendliche montags bis samstags von 14 Uhr bis 20 Uhr

TelefonSeelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 - rund um die Uhr besetzt!

Beratungsangebote für junge Menschen bis 25 Jahre

[krisenchat](#)

krisenchat ist ein kostenloses, psychosoziales Beratungsangebot per Chat. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre können sich rund um die Uhr, 7 Tage die Woche, an krisenchat wenden und über die Website, per SMS oder WhatsApp Kontakt zu professionellen Berater*innen aufnehmen.

[neuhland](#)

kostenfreie und anonyme Hilfe und Beratung im Chat für junge Menschen in Krisensituationen

U 25: Online-Beratungsangebot via Mail von peers für suizidgefährdet Jugendliche

Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": 116 016 - anonym, kostenfrei, barrierefrei

Sprachen: Deutsch (Anruf und Chat) und weitere Sprachen durch einen Dolmetschdienst (Anruf)

Telefonzeiten: Rund um die Uhr verfügbar

Chat-Zeiten: Montag bis Sonntag von 12:00 bis 20:00 Uhr

Hilfe und Informationen für sucht- und psychische kranke Menschen

Freunde fürs Leben: Angebote für Information und schnelle Hilfe bei Depression und Suizidgedanken für Jugendliche und junge Erwachsene

Hilfen im Netz: Hilfe und Informationen für Kinder und Jugendliche mit suchtkranken oder psychisch kranken Eltern

Bei Digitaler Gewalt, Cybermobbing, sexualisierte Darstellungen, Hass online etc.

Frag ZEBRA: Infos und Beratung zu allen Medienfragen, aber auch Melden von Cybergrooming

JUUUPORT: Ratgeber und Hilfe bei Cybermobbing und anderen Problemen im Netz. Jugendliche und junge Erwachsene helfen vertraulich und kostenlos

internet-beschwerdestelle.de: Melden von illegalen Inhalten, z.B. jugendgefährdende Darstellungen auf einer Webseite

Jugendschutz.net: Sie sind im Internet auf etwas gestoßen, das Sie für illegal, jugendgefährdend oder entwicklungsbeeinträchtigend halten? Hier melden!

Weitere Beratungsstellen

Antidiskriminierungsstelle des Landes Baden-Württemberg: Jeder Mensch hat ein Recht darauf, gleich behandelt zu werden. Die Antidiskriminierungsstelle des Landes Baden-Württemberg unterstützt als erste Anlaufstelle alle, die sich diskriminiert fühlen.