



Hilfe und Beratungsangebote zu Medienthemen

Hey du! Wenn du im Internet auf Probleme stößt, musst du dich nicht alleine fühlen. Du kannst dich an Vertrauenspersonen wie deine Eltern oder Lehrkräfte wenden, aber es gibt auch spezielle Beratungsstellen, wo du dich kostenlos informieren und mit jemandem austauschen kannst.



safe-im-recht.de



für junge Menschen bis 21 Jahre
Beratungsstelle zu digitaler Gewalt und Jugendrecht.
Hilfe-Chat: Montag, Mittwoch & Freitag, 11-13 & 18-20 Uhr



krisenchat.de



für junge Menschen bis 25 Jahre
Hilfsangebot für Kinder und Jugendliche in Not durch Chatfunktion.
Der Chat ist 24h am Tag und 7 Tage die Woche für dich erreichbar
über WhatsApp oder SMS.



nummergegenkummer.de



für Kinder und Jugendliche
Beratungsstelle zu allen Themen und Problemen:
telefonische Beratung unter 116/111: Mo- Sa 14 bis 20 Uhr
Chat-Beratung: Mo - Do 14 bis 18 Uhr



juuport.de



für Kinder ab 12 Jahren & Jugendliche
Tipps zur Selbsthilfe und schnelle Hilfe im Notfall:
ausgebildete Jugendliche helfen dir bei Online-Problemen
wie Cybermobbing, Stress in sozialen Medien & Datenklau.



fragzebra.de



für jedes Alter
Online-Plattform für individuelle Fragen zum digitalen Alltag.
Du kannst durch bereits gestellte Fragen stöbern oder selbst eine
Frage stellen und bekommst eine Antwort innerhalb von 24 Stunden.