



Notfallnummer

05. Mai 2009

Es gibt Situationen, in denen alles schief läuft und man nicht mehr weiter weiß.

Dann ist es wichtig, sich jemanden zu suchen, mit dem man reden oder bei dem man sich ausweinen kann und der einem einen Rat geben kann. Das Beste ist meist, Probleme mit einem Menschen zu besprechen, den man kennt und dem man vertraut. Überlegt also als erstes: Gibt es einen Erwachsenen, von dem ihr meint, dass er oder sie euch helfen könnte? Eltern, Verwandte, Lehrerin, Paten, Nachbarn, Kirchen-Mitarbeiter, Erzieherinnen

Gerade in solchen Lebenslagen ist es oft so, dass einem niemand einfällt, dem man sich anvertrauen kann. Oder dass die Menschen, an die man sich normalerweise wenden würde, in den Konflikt verstrickt sind. Sei es, weil sie euch geschlagen oder missbraucht haben, sei es, weil es euch peinlich ist, über euer Problem mit ihnen zu reden.

In solchen Fällen kann es leichter sein, mit einem Fremden zu sprechen, der ähnliche Probleme kennt. Und da gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Ihr könnt euch mit allen Fragen, Sorgen und Problemen an "Die Nummer gegen Kummer" wenden und am Telefon euer Problem schildern. Dabei müsst ihr euren Namen nicht nennen. Der Anruf kostet nichts, und er taucht auch nicht auf der Telefonrechnung auf. Eure Eltern merken also nicht, dass ihr dort angerufen habt. Die Telefonnummer lautet: 0800 1110 333

Wenn ihr Opfer einer Straftat geworden seid (Verprügeln = Körperverletzung, Diebstahl, Raub), könnt ihr beim "Weißen Ring" anrufen. Das ist ein Verein, der Opfern hilft und Straftaten zu verhüten versucht. Das Telefon ist rund um die Uhr besetzt. Egal von wo ihr anruft - es ist immer ein Ortsgespräch. Die Telefonnummer lautet: 01803 34 34 34

In etlichen Städten Deutschlands gibt es andere Kummertelefone für Kinder und Jugendliche mit anderen Nummern. Außerdem gibt es Kindernotdienste; das sind Häuser, in die Kinder und Jugendliche kommen können, wenn sie es gar nicht mehr aushalten. Die Menschen dort helfen erst mal, trösten und lassen Euch Zeit. Ihr müsst nicht gleich alles erklären.

Gerade wenn Ihr in oder in der Nähe einer größeren Stadt wohnt, habt Ihr gute Chancen, dass es so etwas bei Euch gibt. Schaut im Telefonbuch unter Kindernotdienst oder Kindernothilfe (Jugendnotdienst, Jugendnothilfe) nach. Vielleicht können Euch auch die Mitarbeiter des Kinder- und Jugendtelefons "Die Nummer gegen Kummer" helfen, bei Euch in der Nähe Ansprechpartner zu finden.

Generell kann man auch Hilfe bei folgenden Institutionen finden: Kirchengemeinden, Familienberatungsstellen, Jugendhilfe, Familienhilfe, Schulen. Außerdem gibt es noch Beratungsstellen, die sich auf Hilfe bei sexuellem Missbrauch spezialisiert haben. Sie heißen zum Beispiel Wildwasser oder Zartbitter.

Am besten ist es, wenn ihr euch eine allgemeine [Notfallnummer](#) [1] (110 Polizei, 112 Feuerwehr) oder eure private Sorgennummer einer Vertrauensperson im Handy speichert.



[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

Verweise:

[1] <https://sowieso.de/portal/lexikon/946>