



# Sorgentelefon

15. Januar 2013

Das [Sorgentelefon](#) [1] ist eine Beratungsstelle, an die man sich wenden kann, wenn man nicht mehr weiter weiß. Dort kann man mit Erwachsenen sprechen, die einem beistehen und weiterhelfen.

Bei einem [Sorgentelefon](#) [1] kann man sich anonym beraten lassen, muss also seinen richtigen Namen nicht verraten. Die Telefonnummer des Sorgentelefon taucht nicht auf der Telefonrechnung auf, auch wenn dort die Gespräche eines Monats einzeln aufgeführt werden.

Bei einem [Sorgentelefon](#) [1] sollte man anrufen, wenn man keine andere Möglichkeit mehr sieht, Hilfe zu bekommen. Denn in der Regel ist es das Beste, 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 .....

Wer niemanden hat, dem er vertrauen kann oder wer vielleicht sogar schwer wiegende Probleme mit Familienangehörigen hat, sollte sich auf jeden Fall beim [Sorgentelefon](#) [1] melden. In solchen Fällen kann es leichter sein, mit einem Fremden zu sprechen, der ähnliche Probleme kennt. Und da gibt es verschiedene Möglichkeiten.

Du kannst die "Nummer gegen Kummer" anrufen: 0800 111 0333. Hier bist du richtig mit allen Fragen, Sorgen und Problemen. Diese Telefonnummer erreichst du Montag bis Samstag von 14.00 - 20.00 Uhr. Der Anruf ist kostenlos und du kannst anonym bleiben.

Wenn du Opfer einer Straftat geworden bist - wenn dich also jemand belästigt oder bestohlen hat oder dich verprügelt hat - bist du beim "Opfertelefon des Weißen Rings" richtig: 116 006. Dieser Verein hilft Opfern von Straftaten. Das Telefon ist jeden Tag von 7:00 Uhr bis 22:00 Uhr besetzt, der Anruf ist kostenlos.

In etlichen Städten Deutschlands gibt es außerdem ortseigene Kummertelefone für Kinder und Jugendliche. Daneben 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.



[Datenschutz](#)

[Impressum](#)

---

**Quellen-URL:** <https://sowieso.de/portal/lexikon/sorgentelefon>

**Verweise:**

[1] <https://sowieso.de/portal/lexikon/979>