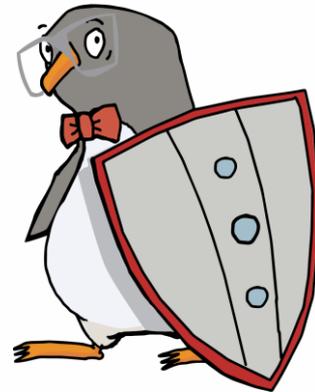


Bei Tränen, Angst und Zorn – Hilfe aus dem Internet

Im Internet darf man nicht Jedem vertrauen. Das gilt besonders dann, wenn du Hilfe suchst. Es gibt aber einige Seiten, die sind sicher. Dort finden Kinder mit Problemen Menschen, die ihnen einen Rat geben.

Probleme können zum Beispiel sein:

- Streit und Stress zu Hause
- Probleme in der Schule
- Erwachsene, die dir Angst machen
- Probleme mit deinem Körper
- Wenn du immer traurig bist
- Kinder, die dir Angst machen
- E-Mails von Fremden, die dir Angst machen



Am schnellsten findest du Hilfe per Telefon. Das geht bei einigen Anbietern nur zu bestimmten Uhrzeiten. Für Gespräche über E-Mails, Chats und Foren musst du dich auf der Hilfeseite jeweils anmelden. Dazu brauchst du eine E-Mail-Adresse und legst ein Passwort an. In einigen Chats und Foren darfst du erst ab 16 Jahren mitmachen.

Beachte: Auf die Antworten zu deinen Fragen durch eine E-Mail musst du manchmal mehrere Tage warten. In Chats und Foren siehst du die Antworten zum Teil sofort.

Vier sichere Hilfe-Adressen und ihre Erreichbarkeit

1. Nummer gegen Kummer – mit Öffnungszeiten

Hier gibt es eine eigene Seite für Kinder und Jugendliche.

- Online-Adresse: <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/kinder-und-jugendtelefon/>
- Das gibt es hier: Telefon-Hilfe, E-Mail und Chat. Toller Erklärfilm dazu, wie alles geht!
- Öffnungszeiten: Montag bis Samstag von 14 bis 20 Uhr
- Telefon: 0800 116 111
- Chat: Mittwochs bis donnerstags von 14 bis 18 Uhr kannst du live chatten. Dafür musst du dich vorher anmelden.
- E-Mail: E-Mails schreiben kannst du immer. Wie beim Chatten, musst du dich vorher anmelden.
- Hier geht es zur Anmeldung: <https://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung/#/>

2. JugendNotmail – mit Öffnungszeiten

Du hast ein Problem und niemanden, mit dem du darüber reden kannst? Die JugendNotmail ist für dich da!

- Online-Adresse: <http://www.jugendnotmail.de/>
- Das gibt es hier: Einzel-Online-Beratung, Chat zu Themen, Forum ab 16 Jahren, E-Mail
- Im Forum kannst du mit anderen deine Probleme ansprechen.
- Im Themen-Chat geht es um jeweils ein Thema wie zum Beispiel „Neues Schuljahr“.

- Öffnungszeiten: E-Mails kannst du immer schreiben, Themen-Chats gibt es an bestimmten Tagen und Zeiten. An Foren kannst du immer teilnehmen, wenn du mindestens 16 Jahre alt bist.
- Themen-Chat: Für Chats musst du dich anmelden. Sie finden an bestimmten Tagen ab 19:00 Uhr statt.
- Forum: Für Foren musst du dich anmelden und mindestens 16 Jahre alt sein.
- Einzel-Online-Beratung: Für Einzel-Online-Beratung musst du dich anmelden und darfst nicht älter als 19 Jahre alt sein. Du schreibst eine Nachricht und bekommst darauf, sobald es geht, eine Antwort. Damit beginnt dann die Einzelberatung.

3. JUUUPORT – Online-Beratung von jungen Leuten für junge Leute

Du hast Stress im Netz? Und du möchtest lieber schreiben statt zu sprechen? JUUUPORT bietet eine anonyme und kostenlose Beratung von Jugendlichen, die extra dafür ausgebildet wurden.

- Onlineadresse: <https://www.juuuport.de/beratung>
- Das gibt es hier: Online-Beratung zu Fragen wie Cybermobbing, Datenklau und anderen Problemen im Internet
- Chat: Im Beratungsformular (<https://www.juuuport.de/beratung/#c237>) kannst du dein Problem beschreiben oder deine Frage stellen. Nachdem du deine Frage abgeschickt hast, erhältst du einen Code, mit dem du unter „Anmelden“ die Antwort von JUUUPORT einsehen kannst. Notiere dir also am besten direkt deinen persönlichen Code, sobald er dir angezeigt wird.

4. Telefonseelsorge – immer erreichbar

Die Telefonseelsorge ist nicht extra für Kinder und Jugendliche gemacht. Du darfst sie aber auch nutzen.

- Onlineadresse: <https://online.telefonseelsorge.de/>
- Das gibt es hier: Telefon-Hilfe, E-Mail und Chat rund um die Uhr
- Öffnungszeiten: Hier kannst du jederzeit anrufen und in den Chat schreiben.
- Telefon:
 - 0800 111 0 111
 - 0800 111 0 222
 - 116 123
- Chat: Für Chats musst du dich anmelden und dann einen Termin reservieren.
- E-Mail: Erst musst du dich anmelden, dann kannst du mailen.
- Hier geht es zur Anmeldung: <https://online.telefonseelsorge.de/login>

Weitere Informationen im Internet-ABC



Lernmodul „Cybermobbing – kein Spaß!“

<https://www.internet-abc.de/kinder/lernmodul-cybermobbing-gefahr-schutz/>

Linktipps: Ratgeber

<https://www.internet-abc.de/kinder/linktipps-ratgeber/>