

Ajutor în situații de urgență psihologică pentru copii și tineri

Există multe servicii pentru copiii și tinerii care se confruntă cu dificultăți. Am sintetizat aici o selecție de servicii la care puteți apela.

Chat de criză - ajutor non-stop prin chat

Chat-ul de criză este disponibil permanent - 24 de ore pe zi, 7 zile pe săptămână.
Consilieri bine pregătiți vă vor ajuta prin mesaje text confidentiale.
Chat-ul de criză este gratuit și nu există timpi lungi de așteptare.

Cum funcționează chat-ul de criză:

1. Mergeți la www.krisenchat.de
2. Începeți un chat
3. Scrieți despre problemele dvs.
4. Un consilier vă va răspunde rapid

"Numărul împotriva durerii" pentru copii și tineri până la vârsta de 20 de ani

Consilierii vă vor asculta și vă vor lua în serios preocupările. Puteți vorbi despre orice subiect.
Consilierea este gratuită, anonimă și confidențială. Tinerii consilieri în vârstă de 16-21 de ani oferă consiliere și sâmbăta.

 [116 111](tel:116111)

 De luni până sâmbătă: 14:00 - 20:00

 www.numm-gegenkummer.de

U25 Germania - consiliere prin e-mail pentru tinerii aflați în crize grave

U25 este gratuit, anonim și vă ajută în cazul crizelor grave și al gândurilor suicidare. Scrii e-mailuri cu consilierii. Acestea necesită mult timp pentru discuții detaliate. Sloturile de consiliere gratuită nu sunt întotdeauna disponibile - dacă aveți nevoie de ajutor rapid, folosiți alte servicii pe care le puteți găsi și pe această pagină.

 www.u25-deutschland.de și faceți clic pe "Write a helpmail"

JugendNotmail - Consiliere profesională prin e-mail pentru copii și tineri în situații dificile

JugendNotmail este un serviciu gratuit de consiliere online oferit de experți voluntari. Aceștia sunt formați în psihologie și pedagogie socială. JugendNotmail este confidențial și anonim. Vi se va da o poreclă. Jugendnotmail va încerca să vă răspundă în termen de 24 până la 48 de ore, adică în maxim 2 zile. Ei vă vor ajuta cu consiliere pe teme precum depresia, automutilarea și violența.

 www.jugendnotmail.de faceți clic pe "Începeți acum" și înregistrați-vă.

consiliere online bke - sprijin pentru tinerii cu vârste cuprinse între 14 și 21 de ani

Ai ajuns la locul potrivit pentru griji mici și mari, certuri sau probleme cu părinții, probleme cu tine însuși, cu prietenii sau la școală. Ai ajuns la locul potrivit pentru durerile sufletești și secretele care te frământă. La serviciul de consiliere pentru tineri bke, vei găsi mulți alți tineri cu care poți vorbi și consilieri cu experiență care te vor sprijini.

În serviciul de **consiliere prin e-mail**, îți poți scrie gândurile și grijile în liniște, fără presiunea timpului. Aceștia îți vor răspunde la prima solicitare în termen de cel mult 48 de ore (în zilele lucrătoare). Veți rămâne întotdeauna cu același consilier în timpul sesiunii de consiliere. Complet confidențial și lizibil.

🌐 Vă puteți înregistra la <https://www.bke-beratung.de/jugendberatung/online...>

În **consilierea prin chat**, aveți mai multe opțiuni pentru a intra în contact imediat și direct cu echipa de consiliere: În chat-ul live fără înregistrare, în consilierea individuală prin chat cu înregistrare și în chat-ul de grup sau tematic. În chat-urile de grup și tematice, puteți vorbi cu alți tineri, precum și cu consilierii.

🌐 <https://www.bke-beratung.de/jugendberatung/chatte...> Puteți găsi, de asemenea, orele de deschidere ale chat-urilor aici 