

... Hilfe finden ...

Hier sind weitere Telefonnummern, Links und andere Infos angegeben, unter denen Ihr Hilfe finden könnt.

- [Nummer gegen Kummer](#)
Die Telefone sind bundesweit montags bis freitags von 15.00 - 19.00 Uhr besetzt. Aus ganz Deutschland können Kinder- und Jugendliche unter der bundesweiten Rufnummer **0800 - 111 0 333 kostenlos** anrufen.
- [Online-Forum für Mädchen](#)
- [Schwangerschaftsberatung](#)
- [Beratung und Hilfen im Jugendamt](#)
- [Ärzte und Gesundheit](#)
- [Selbsthilfe und Beratungsstellen](#)
- [Broschüre über die Bochumer Anbieter und deren Angebote im Bereich Kinder- und jugendkultur](#)