

## Hilfsangebote im Landkreis Cham und Notrufnummern

Stand: Januar 2021



### **Kinderschutzbund Regensburg**

Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche

Anonym und kostenlos

**Tel. 0800 54 58 668**

[www.kopfhoch.de](http://www.kopfhoch.de)

### **Nummer gegen Kummer**

Hilfe für Kinder und Jugendliche

**Tel.: 116 111**

Mo – Sa 14 – 20 Uhr

Mo, Mi, Do 10–12 Uhr

Für Chat und Mail:

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

### **Hilfetelefon Sexueller Missbrauch**

**0800 22 55 530**

Mo, Mi, Fr 9 – 14 Uhr

Di und Do 15 – 20 Uhr

[beratung@hilfetelefon-missbrauch.de](mailto:beratung@hilfetelefon-missbrauch.de)

[www.hilfetelefon-missbrauch.de](http://www.hilfetelefon-missbrauch.de)

Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden:

[www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)

Zusätzlich:

**Für Kinder und Jugendliche:**

[www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

[beratung@save-me-online.de](mailto:beratung@save-me-online.de)

### **Jugendnotmail**

[www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)

### **Sorgen und Probleme**

[www.kein-kind-alleine-lassen.de](http://www.kein-kind-alleine-lassen.de)

### **Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern**

**Tel. 09971/79974**

Kleemannstr. 36 93413 Cham

[www.eb-cham.de](http://www.eb-cham.de)

**Weißer Ring**  
**Hilfe für Gewaltopfer**  
**Tel.0151 55164641**

**Ärztlicher Bereitschaftsdienst**  
**Tel. 116 117**

**Landratsamt Cham – Gesundheitsamt**  
Sucht-, AIDS-Beratung, Altenstadter Str. 7 93413 Cham  
**Tel. 09971/78-450 [www.landkreis-cham.de](http://www.landkreis-cham.de)**  
**Beratungsstelle zum Thema Schwangerschaft**  
Tel.: 09971/78 450  
Gesundheitsamt Cham  
[www.schwanger-in-cham.de](http://www.schwanger-in-cham.de)

**Landratsamt Cham – Amt für Jugend und Familie,**  
**Tel. 09971/78-315**  
[www.landkreis-cham.de](http://www.landkreis-cham.de)

**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**  
Informationen, Rat und Hilfe für Frauen und Mädchen  
**Tel. 0800 116 016**

**Notruf für Frauen und Mädchen**  
...rund um die Uhr!  
**Tel.: 09971/7 96 99**  
Caritas, Klosterstr. 13, Cham

**Caritas**  
Fachambulanz f. Suchtprobl. u. Essstörungen  
**Tel. 09971/846915**  
[www.suchthilfe-ostbayern.de](http://www.suchthilfe-ostbayern.de)

**Caritas**  
Schulden-, Schwangerenberatung, Klosterstr.13 93413 Cham  
**Tel. 09971/84690**  
[www.caritas-cham.de](http://www.caritas-cham.de)

**Telefonseelsorge**  
**Tel. 0800/1110111 oder 0800/1110222**  
**365-Tage rund um die Uhr erreichbar**  
**Mail oder Chat**  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)