

Hier finden Sie Hilfsangebote bei häuslichen Schwierigkeiten an die sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene wenden können. Diese [Ansprechstellen](#) sind auch auf der Internetseite des Staatsministeriums genannt.

- Die [Nummer gegen Kummer](#) ist unter Tel. 116 111 montags bis samstags von 14 – 20 Uhr erreichbar.
- Bei der [bke-Jugendberatung](#) können Jugendliche andere junge Menschen als Gesprächspartner finden und Kontakt zu erfahrenen Beraterinnen und Beratern aufnehmen.
- Das [Hilfetelefon](#) ist unter Tel. 0800 22 55 530 bei allen Fragen und für Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu folgenden Zeiten erreichbar: Montag, Mittwoch und Freitag von 9 – 14 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 15 – 17 Uhr.
- [Save me online](#) hilft, wenn statt einer telefonischen Beratung bei sexuellem Kindesmissbrauch lieber Online-Hilfe per E-Mail gewünscht ist.
- Auf dem [Hilfeportal Sexueller Missbrauch](#) finden Betroffene weitere Informationen und Ansprechpartner.

Auch die [Erziehungsberatungsstelle des Pädagogischen Zentrums](#) steht für Familien, Jugendliche, Eltern, Großeltern aus der Stadt Ingolstadt offen.

Ebenso steht die [Erziehungsberatungsstelle der Caritas-Ingolstadt](#) für Familien, Jugendliche, Eltern, Großeltern aus der Stadt Ingolstadt sowie dem Landkreis Eichstätt offen und bietet ihre Hilfe an. [Eltern](#) und [Jugendliche](#).

Darüberhinaus können sich Schüler und Eltern an die Beratungslehrkräfte sowie an die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen an den [Staatlichen Schulberatungsstellen](#) wenden.