

Hilfenummern für Eltern

✂ an der gestrichelten Linie ausschneiden

... an den gepunkteten Linien zickzack falten

In Originalgröße drucken

Mamalotse

Hilfe für Eltern

Wichtige Nummern – kostenlos, viele rund um die Uhr

mamalotse.de/checklisten/hilfenummern-karte/ · Stand 18.10.2026

☎ Notfall und Krankheit

Notruf **112**
kostenlos, auch vom Handy**Bereitschaftsdienst** **116117**
wenn die Praxis geschlossen ist**Giftnotruf:** _____

♥ Wenn es zu viel wird

TelefonSeelsorge **0800 111 0 111**
rund um die Uhr, kostenlos, anonym
0800 111 0 222
116 123**Elterntelefon** **0800 111 0 550**
Montag, Mittwoch und Freitag 9 bis 17 Uhr,
Dienstag und Donnerstag 9 bis 19 Uhr,
kostenlos und anonym

❶ In besonderen Lagen

Schwangere in Not **0800 40 40 020**
rund um die Uhr, kostenlos, anonym, in 19
Sprachen**Gewalt gegen Frauen** **116 016**
rund um die Uhr, kostenlos, anonym, in 18 Fremdsprachen,
Gebärdensprache und Leichter Sprache**Kinder- und Jugendtelefon** **116 111**
Montag bis Samstag 14 bis 20 Uhr, für Kinder und
Jugendliche selbst

Mamalotse

Hilfe für Eltern

Wichtige Nummern – kostenlos, viele rund um die Uhr

mamalotse.de/checklisten/hilfenummern-karte/ · Stand 18.10.2026

☎ Notfall und Krankheit

Notruf **112**
kostenlos, auch vom Handy**Bereitschaftsdienst** **116117**
wenn die Praxis geschlossen ist**Giftnotruf:** _____

♥ Wenn es zu viel wird

TelefonSeelsorge **0800 111 0 111**
rund um die Uhr, kostenlos, anonym
0800 111 0 222
116 123**Elterntelefon** **0800 111 0 550**
Montag, Mittwoch und Freitag 9 bis 17 Uhr,
Dienstag und Donnerstag 9 bis 19 Uhr,
kostenlos und anonym

❶ In besonderen Lagen

Schwangere in Not **0800 40 40 020**
rund um die Uhr, kostenlos, anonym, in 19
Sprachen**Gewalt gegen Frauen** **116 016**
rund um die Uhr, kostenlos, anonym, in 18 Fremdsprachen,
Gebärdensprache und Leichter Sprache**Kinder- und Jugendtelefon** **116 111**
Montag bis Samstag 14 bis 20 Uhr, für Kinder und
Jugendliche selbst

Hilfe für Eltern – diese Nummern helfen

**112****Im Notfall: 112**

Die 112 rufst du bei Lebensgefahr, zum Beispiel wenn jemand:

- **bewusstlos** ist oder **nicht normal atmet**;
- **schwere Atemnot** oder einen **Krampfanfall** hat;
- sich **schwer verletzt** hat oder **stark blutet**;
- daran denkt, **sich oder anderen etwas anzutun**.

Wenn es nicht lebensbedrohlich ist, aber nicht bis morgen warten kann: ärztlicher Bereitschaftsdienst 116117.
Im Zweifel anrufen – lieber einmal zu viel.

Ärztlicher Bereitschaftsdienst**116117**

wenn die Praxis geschlossen ist

TelefonSeelsorge**0800 111 0 111 · 0800 111 0
222 · 116 123**

rund um die Uhr, kostenlos, anonym

Elterntelefon der Nummer gegen Kummer**0800 111 0 550**Montag, Mittwoch und Freitag 9 bis 17 Uhr, Dienstag und
Donnerstag 9 bis 19 Uhr, kostenlos und anonym **Kinder- und Jugendtelefon****116 111**Montag bis Samstag 14 bis 20 Uhr, für Kinder und
Jugendliche selbst **Hilfetelefon Schwangere in Not****0800 40 40 020**

rund um die Uhr, kostenlos, anonym, in 19 Sprachen

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**116 016**rund um die Uhr, kostenlos, anonym, in 18
Fremdsprachen, Gebärdensprache und Leichter Sprache **Giftnotruf:** regional verschieden, rund um die Uhr. Die Nummern stehen im Notfallblatt auf mamalotse.de.

Quellen

1. TelefonSeelsorge Deutschland: Kontakt. telefonseelsorge.de
2. Nummer gegen Kummer e. V.: Kinder- und Jugendtelefon, Elterntelefon. nummergegenkummer.de
3. Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben: Hilfetelefon Schwangere in Not. hilfetelefon-schwangere.de
4. Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben: Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen. hilfetelefon.de
5. Kassenärztliche Bundesvereinigung: Der ärztliche Bereitschaftsdienst 116117 und Abgrenzung zum Rettungsdienst 112. 116117.de
6. Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG), kindergesundheit-info.de: Giftinformationszentralen und Giftnotruf. Stand: 01.10.2026. kindergesundheit-info.de