

**Wir sind  
für Sie da!**

## Sie sind nicht allein

Bei manchen Problemen weiß man einfach nicht weiter. Zum Beispiel wenn die Kinder schlechte Noten nach Hause bringen – oder die falschen Freunde. Wenn sie in der Schule oder im Internet gemobbt werden, nur noch auf ihr Smartphone starren. Oder aber wenn man in einer Familienkrise steckt. Aufgrund einer Trennung, aufgrund von Arbeitslosigkeit, Sucht oder anderen Schwierigkeiten. In solchen Fällen fühlt man sich oft überfordert und verzweifelt. Aber keine Sorge: Sie sind nicht allein. Wir sind für sie da. Ob als Eltern, Großeltern oder andere Erziehungspersonen – mit uns können Sie über alles sprechen. Anonym, vertraulich und natürlich gebührenfrei.

## So erreichen Sie uns:



### Elterntelefon 0800 - 111 0 550

montags bis freitags von 9 – 11 Uhr sowie  
dienstags und donnerstags von 17 – 19 Uhr  
anonym und kostenlos vom Handy und  
Festnetz

Das Elterntelefon ist ein bundesweites Angebot von Nummer gegen Kummer e. V. in Zusammenarbeit mit seinen Mitgliedsorganisationen:

Gefördert vom



Co-financed by the European Union  
Connecting Europe Facility

Unterstützt durch



## Nummer**gegen**Kummer



## Sorgen um Ihr Kind? Elterntelefon!

Wir sind da und hören zu.

**Bundesweit, anonym und kostenlos.**  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Manchmal finden wir keine gemeinsame Sprache – mit der „Nummer gegen Kummer“ kann ich darüber reden.



## Das Elterntelefon

Seit über 15 Jahren bietet das Elterntelefon Unterstützung bei den verschiedensten Problemen. Bundesweit stehen Ihnen rund 900 ehrenamtliche Beraterinnen und Berater zur Seite, die speziell für Krisengespräche geschult wurden. Alle haben lange Erfahrung in der Beratung und wissen daher genau, mit welchen Herausforderungen und Schwierigkeiten Kinder, Jugendliche und ihre Familien beschäftigt sein können. Ganz gleich, worum es auch geht – unsere Beraterinnen und Berater nehmen sich Zeit für Sie, sprechen mit Ihnen über alles, was Sie beschäftigt und versuchen gemeinsam mit Ihnen einen Ausweg zu finden.

### ANONYM UND KOSTENLOS

Es ist nicht immer einfach, über die eigene Situation oder Probleme zu sprechen. Daher können Sie gerne auch anonym bleiben, wenn Sie uns anrufen. Alle unsere Beratungsgespräche am Elterntelefon sind vertraulich und erscheinen auf keiner Telefonrechnung. Und natürlich ist Ihr Anruf beim Elterntelefon kostenlos – ganz gleich ob Sie uns vom Handy oder Festnetz anrufen.

## Hilfe bei Websorgen

Das Internet bringt ständig Neues hervor – und nicht selten lassen sich auch veränderte Verhaltensweisen der Kinder und Jugendlichen beobachten: Starrt Ihre Tochter ununterbrochen auf ihr Smartphone? Oder fließen Tränen, weil Ihr Kind Opfer von Cybermobbing wurde? Internetgefahren führen dazu, dass Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen. Oftmals wissen Sie vielleicht nicht genau, was Sie tun können, denn möglicherweise überblicken Sie die vielen Veränderungen, Online-Trends und die damit verbundenen Risiken selbst nicht mehr. Wir wissen: Das geht nicht nur Ihnen so. Ihre Sorgen und Fragen verstehen wir gut und helfen Ihnen gerne weiter.

### NOCH MEHR UNTERSTÜTZUNG

Sie wünschen sich weitere Unterstützung? Bei Bedarf vermitteln wir Ihnen gerne auch Adressen und Telefonnummern von passenden Beratungsstellen in Ihrer Nähe. Sprechen Sie uns einfach an – gemeinsam suchen wir nach einer guten Lösung.

„Ich wollte mich ganz herzlich für das überaus hilfreiche und positive Gespräch, welches ich am Elterntelefon mit einer ehrenamtlichen Mitarbeiterin hatte, bedanken. Sie konnte mir sehr weiterhelfen.“ Zitat einer Anruferin