

# Nummer**gegen**Kummer



 **Kinder- und  
Jugendtelefon**

**116111**  
Nummer**gegen**Kummer

freecall  
unterstützt durch die  
Deutsche Telekom

**Allein mit Deinen Problemen?  
Kinder- und Jugendtelefon!**

Wir sind da und hören zu.  
Am Telefon oder online!

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

# GÖNN DIR!

*Eine Pause, wenn du sie brauchst.  
Und lass dich beraten!*



In Deutschland leben fast 500.000 junge Menschen, die sich um Familienangehörige kümmern. Du gehörst dazu? Hier kannst du eine Pause einlegen und findest Hilfe, wenn's dir zu viel wird:

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



**Kinder- und Jugendtelefon**

**116 111**

anonym & kostenlos, Mo - Sa von 14 - 20 Uhr



**Online-Beratung**

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

anonym & kostenlos, per Mail und Chat

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Unterstützt durch



Das Kinder- und Jugendtelefon sowie die Online-Beratung sind bundesweite Angebote von Nummer gegen Kummer e. V. – Mitglied im Deutschen Kinderschutzbund.