

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

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



Kinder- und Jugendtelefon

116 111

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



Online-Beratung

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.