

# 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)



Kinder- und Jugendtelefon  
**116 111**

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



Online-Beratung  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

vertraulich, kostenlos, immer erreichbar

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

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Unterstützt durch



**TRAU  
DICH!**

... davon zu erzählen,  
wenn Dir jemand  
zu nahe kommt!

[www.trau-dich.de](http://www.trau-dich.de)

