

Sprich mit uns – anonym, vertraulich, kostenlos



116 111

Du möchtest reden? Telefonier mit uns! 116 111

Kinder- und Jugendtelefon

Am Kinder- und Jugendtelefon bekommst du eine kostenlose und vertrauliche telefonische Beratung: montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr

Anonym und kostenlos!

Dein Anruf wird vertraulich behandelt. Das bedeutet auch, dass dein Gespräch nicht auf der Telefon-rechnung erscheint. Falls du zusätzlich Hilfe brauchst, vermitteln wir dich an eine passende Beratungsstelle in deiner Nähe.





Lieber schreiben statt sprechen?

Chatte live mit uns zu festgelegten Zeiten oder schreib uns eine Mail. Bei der Mail-Beratung beantworten unsere Beratenden deine Nachricht so schnell es geht. Natürlich ist auch die Online-Beratung kostenlos und vertraulich.

Scanne den QR-Code auf der Rückseite und finde die Online-Beratung und alle weiteren Infos auf unserer Website: nummergegenkummer.de/online-beratung

Wer berät dich?

Unsere Beratenden sind gut ausgebildet und haben viel Erfahrung, um bei Problemen zu helfen. Einige sind noch jung, andere schon älter. Manche sind vielleicht noch im Studium, andere bereits in Rente. Mit unseren Jugendberatenden kannst du samstags ab 14 Uhr sprechen.

Wir sind für dich da!

Kinder- und Jugendtelefon 116 111 montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr

Jugendliche beraten Jugendliche 116 111 samstags von 14 bis 20 Uhr

Online-Beratung per Mail und Chat unter nummergegenkummer.de/online-beratung





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

Gefördert vom



Unterstützt durch



