



Hier bekommst du Hilfe!

Nummer gegen Kummer



116111



Die *Nummer gegen Kummer* ist nur für Kinder und Jugendliche.

Wenn du mal nicht weiter weißt und du jemanden zum Reden oder einen Rat brauchst, kannst du hier anrufen.

Es ist ganz egal was dich gerade bedrückt.

Dies kann viele verschiedene Gründe haben:

- Streit mit einer Freundin/ einem Freund oder mit Mitschüler/innen.
- Stress mit den Eltern.
- Angst..
- Wenn du dir große Sorgen um jemanden machst.
- ...



Hier gibt es viele, die sich deine Probleme oder Ängste anhören und **mit dir gemeinsam überlegen** was man machen kann.

Ganz wichtig! Alles ist ganz **anonym** - dass heißt, du musst nicht deinen Namen nennen.

Du entscheidest selbst, was du erzählen möchtest und welche Hilfe du haben möchtest.

Und super ist auch, egal ob du vom Festnetz oder vom Handy anrufst - das **Telefonat ist für dich kostenlos.**

Nummer gegen Kummer:



116111



Montag - Freitag von 14:00 - 20:00 Uhr

Montag, Mittwoch und Donnerstag von 10:00 - 12:00 Uhr

Internetseite: <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>