NummergegenKummer

# ALLEIN MIT DEINEN SORGEN?

## Sprich mit uns –
anonym, vertraulich, kostenlos

Kinder- und Jugendtelefon

**116111**

NummergegenKummer

unterstützt durch die Deutsche Telekom

# Du möchtest reden? Telefonier' mit uns!

## Kinder- und Jugendtelefon

Am Kinder- und Jugendtelefon erhältst du unter **116 111** eine kostenlose und vertrauliche telefonische Beratung:
**montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr**

## Jugendliche beraten Jugendliche

Wenn du mit jemandem in deinem Alter sprechen möchtest, dann sind die Teams von „Jugendliche beraten Jugendliche" am Kinder- und Jugendtelefon für dich da:
**jeden Samstag von 14 bis 20 Uhr**

## Anonym und kostenlos

Dein Anruf ist anonym und wird vertraulich behandelt. Das bedeutet auch, dass dein Gespräch nicht auf der Telefonrechnung erscheint. Dein Anruf bei uns ist kostenlos – sowohl vom Handy als auch vom Festnetz. Und wenn du zusätzlich Hilfe brauchst, vermitteln wir dich an eine passende Beratungsstelle in deiner Nähe.

# Wer berät mich eigentlich?

Unsere speziell ausgebildeten Beratenden kommen aus ganz unterschiedlichen Bereichen, sind noch jung oder schon älter, manche sind vielleicht noch im Studium, andere bereits in Rente. Am Samstagnachmittag sitzen unsere jüngsten Beratenden im Alter von 16 bis 27 Jahren am Telefon.

Alle Beratenden engagieren sich freiwillig und ohne Bezahlung in ihrer Freizeit. Sie haben gelernt, auf deine Fragen einzugehen. An erster Stelle stehst du. Deshalb bringen die Beratenden viel Verständnis für dich und deine individuelle Situation mit.

# Lieber schreiben statt sprechen?

Dann nutze unsere **Online-Beratung.** Chatte mit uns oder schreibe uns eine Mail. Bei der Chat-Beratung kannst du zu festgelegten Zeiten live mit uns chatten. Bei der Mail-Beratung kannst du uns jeden Tag rund um die Uhr schreiben. Unsere Beratenden antworten dir hier, so schnell es geht. Natürlich ist auch die Online-Beratung kostenlos und vertraulich.

**Wie funktioniert das?**
Du erhältst ein eigenes Nutzerkonto, das nur dir gehört, indem du dich mit Nickname und Passwort registrierst. Durch diesen persönlichen Zugang sind deine Nachrichten geschützt. Zur **Online-Beratung** gelangst du unter **nummergegenkummer.de/online-beratung**

**QR-Code scannen** und die Website von **Nummer gegen Kummer e. V.** besuchen.

# Wir sind für dich da!

## Egal was dich bedrückt

Gibt es etwas, das dich unglücklich macht und dich denken lässt: „Ich weiß nicht mehr weiter"? Wir von **Nummer gegen Kummer e. V.** stehen dir zur Seite und sprechen mit dir darüber. Dabei ist es egal, um was es geht: Stress mit Eltern, Freund*innen oder Mitschüler*innen, Mobbing oder Abzocke im Internet oder im Klassenzimmer? Angst, Missbrauch, Essstörungen, Depression oder Sucht?

## Es gibt keine blöden Fragen

Hab keine Angst, dass wir deine Sorgen lächerlich oder „nicht normal" finden. Sie machen dich unglücklich, also ist es vollkommen okay, sich jemandem anzuvertrauen. Wir beraten dich, überlegen gemeinsam, was in deiner Situation helfen könnte, oder hören dir einfach nur zu. Wir nehmen jedes deiner Probleme ernst.

**Danke nochmal für deine Antwort und die Unterstützung. Hätte echt nie gedacht, mich bei einem doch so Fremden total verstanden zu fühlen.**

Zitat einer Mailerin

# So erreichst du uns:

**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**
Einfach mit Nickname und Passwort registrieren

**Bundesweit, anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz**

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 Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Unterstützt durch