

## Wir sind da und hören zu

### Ob kleine oder große Krisen im Alltag

Jeder kennt sie und niemand muss sie alleine meistern. Wir wissen, dass es nicht immer einfach ist, Unterstützung zu suchen und Hilfe anzunehmen.

Aber unsere Erfahrung ist: Viele Probleme werden leichter, wenn man sie mit jemandem teilt.

Deshalb bieten wir Kindern, Jugendlichen, jungen Erwachsenen und Eltern sowie anderen an der Erziehung beteiligten Personen Beratung an – anonym, vertraulich und kostenlos.

### Nur einen Anruf oder Klick entfernt

Wir nehmen alle Fragen, Sorgen und Ängste ernst – dabei ist kein Problem zu klein oder zu groß.



## So sind wir erreichbar:

### 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 für Kinder und Jugendliche unter [nummergegenkummer.de/online-beratung](https://nummergegenkummer.de/online-beratung)

### Elterntelefon 0800 111 0 550

Montags, mittwochs und freitags von 9 bis 17 Uhr  
Dienstags und donnerstags von 9 bis 19 Uhr

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



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

Gefördert vom



Unterstützt durch



## KLEINE KRISEN, GROSSE SORGEN?

Wir sind da und hören zu –  
anonym, vertraulich, kostenlos



## Unsere Beratungsangebote

### Über Sorgen und Nöte am Telefon sprechen – oder per Mail und im Chat in der Online-Beratung

Egal, ob Stress mit den Eltern, Freund\*innen oder Mitschüler\*innen, Mobbing, Abzocke im Internet oder Klassenzimmer, Depression, Angst, Einsamkeit, Gewalterfahrungen oder Sucht ... Am Kinder- und Jugendtelefon und in der Online-Beratung ist keine Frage zu blöd und kein Problem zu klein. Allen Heranwachsenden stehen unsere Beratenden zur Seite. Und weil es einem manchmal leichter fällt, seine Probleme mit Gleichaltrigen zu besprechen, beraten samstags am Telefon Jugendliche bzw. junge Erwachsene zwischen 16 und 27 Jahren.

### Starke Eltern lassen sich unterstützen

Ob bei Erziehungsproblemen, Schwierigkeiten in der Schule, Familienkrisen, Sucht oder Stress im Netz. Ganz egal, was den Familienalltag belastet: Seit 2001 finden ratsuchende Eltern sowie andere an der Erziehung beteiligte Personen Unterstützung am Elterntelefon.

## Unsere Beratungsgrundsätze

- Themenoffene erste Anlaufstelle
- Wertschätzend
- Ergebnisoffen
- Individuell
- Anonym und vertraulich
- Kostenlos
- Hilfe zur Selbsthilfe
- Infos zu weiterführenden Hilfen

## Wir bieten

- Keine verbindliche Rechtsberatung
- Keine medizinische Beratung
- Keine psychotherapeutische Beratung

## Unsere Beratenden

Die Beratung übernehmen speziell ausgebildete Beratende, die den Ratsuchenden wertschätzend zur Seite stehen. Sie kommen aus ganz unterschiedlichen Bereichen, sind noch jung oder schon älter, manche sind vielleicht noch im Studium, andere bereits in Rente. Alle Beratenden sind ehrenamtlich tätig. Sie hören zu und nehmen jedes Problem ernst. Gemeinsam mit den Ratsuchenden suchen sie nach Lösungen für deren persönliche Situation.

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

