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 Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Unterstützt durch

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.