NummergegenKummer

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

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
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

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.