

NummergegenKummer



**KEINER DA
ZUM REDEN?**

Sprich mit uns –
anonym, vertraulich, kostenlos



Kinder- und
Jugendtelefon

116111

Freestill unterstützt durch
die Deutsche Telekom

NummergegenKummer

GÖNN DIR!

*Eine Pause, wenn du sie brauchst.
Wir sind für dich da!*



In Deutschland leben fast 500.000 junge Menschen, die sich um Familienangehörige kümmern. Du gehörst dazu? Hier kannst du eine Pause einlegen und findest Hilfe, wenn's dir zu viel wird: www.pausentaste.de



Kinder- und Jugendtelefon 116 111



Ganz gleich bei welchen Fragen, Sorgen oder Problemen! Ruf uns an: montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr

Online-Beratung nummergegenkummer.de

Du willst lieber mit uns schreiben? Du kannst dich rund um die Uhr online melden.



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



Mehr Infos unter

nummergegenkummer.de
Scanne den QR-Code und
gelange direkt zur **Webseite!**

