

## Elterntelefon

### Bundesweites Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebot für Eltern und andere Erziehende

Seit 2001 ist das Elterntelefon der „Nummer gegen Kummer“ ein bundesweites Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebot, das Eltern und andere Erziehende in den oft schwierigen Fragen der Erziehung Ihrer Kinder unterstützt. Nummer gegen Kummer e.V. bietet damit Eltern und anderen Erziehenden leicht erreichbare und kostenfreie Hilfe, um positiv auf den Alltag von Eltern und damit auch Kindern einzuwirken.

Natürlich behandeln wir Ihr Anliegen vertraulich. So können Sie sich auch darauf verlassen, dass die Rufnummer des Elterntelefons nicht unter den Einzelverbindungenachweisen ihrer Telefonrechnung aufgeführt ist.

Das Elterntelefon ist unter der kostenlosen **bundesweit einheitlichen Rufnummer 0800 111 0 550** zu erreichen. Derzeit gibt es 37 Standorte in Deutschland mit rund 800 ausgebildeten Berater\*innen, die sich ehrenamtlich in ihrer Freizeit engagieren.

#### Erreichbarkeit

**Mo, Mi, Fr, 9 bis 17 Uhr**

**Di + Do, 9 bis 19 Uhr**

---

## FAQ

### Wer kann sich an das Elterntelefon wenden?

Das Elterntelefon ist für alle Eltern und andere Erziehende da, die sich Sorgen um Ihr Kind machen, sich überfordert oder manchmal hilflos fühlen.

### Wann kann ich jemanden am Elterntelefon erreichen?

Das Elterntelefon ist Mo-Fr von 9 -17 Uhr und Di+Do zusätzlich bis 19 Uhr erreichbar.

### Wie kann mich das Elterntelefon unterstützen?

Wir hören zu und nehmen jedes Ihrer Probleme ernst. Gemeinsam suchen wir nach Lösungen für Ihre persönliche Situation und beraten Sie. Bei Bedarf erhalten Sie auch Informationen rund um Einrichtungen, die Ihnen zusätzliche Hilfe anbieten können.

### Mit welchen Fragen kann ich mich an das Elterntelefon wenden?

Ganz egal, wodurch Ihr Alltag belastet wird oder was Sie überfordert. Machen Sie sich keine Gedanken darüber, ob uns Ihr Problem nicht so wichtig erscheinen könnte. Sie können sich mit allen Fragen und Sorgen an das Elterntelefon wenden: Ob bei Erziehungsproblemen, Schwierigkeiten in der Schule, Familienkrisen, Sucht, oder Internet-Gefahren. Es macht keinen Unterschied, ob Sie „nur“ eine Frage haben oder Rat brauchen.

## Bei welchen Fragen kann mir da Elterntelefon nicht weiterhelfen?

Wir können Sie nicht zu medizinischen oder rechtlichen Themen beraten und auch keine fortlaufenden (Psycho-)Therapien durchführen.

## Wer berät mich am Elterntelefon?

Die Beratung übernehmen speziell ausgebildete Beratenden, die wissen, vor welchen Herausforderungen Eltern stehen. Alle Beratenden sind ehrenamtlich tätig und kommen aus ganz unterschiedlichen Bereichen.

## Kann ich aussuchen von wem ich beraten werde?

Das ist nicht möglich. Wenn Sie uns anrufen, werden Sie automatisch an eine\*n freie\*n Berater\*in weitergeleitet.

## Kostet die Nutzung (des Angebots) etwas?

Nein, die Rufnummer des Elterntelefons ist bundesweit kostenlos. Natürlich behandeln wir Ihr Anliegen vertraulich. So können Sie sich auch darauf verlassen, dass die Rufnummer des Elterntelefons nicht unter den Einzelverbindungsanzeigen auf der Rechnung Ihrer Telefongesellschaft aufgeführt ist.

## Muss ich meinen Namen angeben?

Das Elterntelefon ist ein anonymes Angebot. Sie müssen weder Ihren Namen nennen noch weitere persönliche Angaben machen, die Sie oder andere betreffen. Alles, was Sie am Elterntelefon besprechen, bleibt unter uns.

## Gibt es auch andere Möglichkeiten, die „Nummer gegen Kummer“ zu erreichen?

Aktuell ist für Eltern und andere Erziehende nur eine telefonische Beratung möglich.

## In welcher Sprache erhalte ich Hilfe?

Die Beratung am Elterntelefon erfolgt in der Regel auf Deutsch. Es kann sein, dass ein\*e Berater\*in zufällig darüber hinaus noch eine andere Sprache spricht, das ist jedoch nicht zwangsläufig der Fall.

### ? auf die Merkliste

**Telefon:**

0800 111 0 550

**Internetadresse:**

[www.nummergegenkummer.de/elternberatung/](http://www.nummergegenkummer.de/elternberatung/)