

## Nummer gegen Kummer

### **Allein mit deinen Problemen? – Darüber reden hilft!**

Gibt es etwas, das Dich aus dem Gleichgewicht bringt? Etwas, das Dich unglücklich macht und Dich denken lässt: „Ich weiß nicht mehr weiter.“ Wir von der „Nummer gegen Kummer“ stehen Dir zur Seite und sprechen mit Dir darüber. Dabei ist es egal, was Dich gerade bedrückt.

Stress mit Eltern, Freunden oder Mitschülern? Mobbing oder Abzocke im Internet oder Klassenzimmer? Angst, Missbrauch, Essstörungen, Depression oder Sucht? Wenn Du Dich gerade mit Deinen Problemen alleine fühlst – Wir sind für Dich da.

Montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr unter der Rufnummer 116 111.

**Wir beraten Dich, überlegen gemeinsam ... anonym und kostenlos – vom Handy und Festnetz**

**Zur Online-Beratung**

---

### **Es gibt keine blöden Fragen!**

Wir beraten Dich, überlegen gemeinsam, was in Deiner Situation hilft oder hören Dir einfach nur zu. Vor allem aber nehmen wir jedes Deiner Probleme ernst. Ganz gleich, ob Du unglücklich verliebt bist, Nacktfotos von Dir im Internet gefunden hast oder Mobbing bei WhatsApp, Snapchat, oder Facebook und anderen Internetseiten erlebst.

Hab keine Angst, dass wir Deine Sorgen für lächerlich oder nicht „normal“ halten. Sie machen Dich unglücklich, also ist es vollkommen okay, sich jemandem anzuvertrauen.

Die „Nummer gegen Kummer“ ist anonym und unsere speziell ausgebildeten Berater und Beraterinnen nehmen sich für Dich Zeit, damit du einen neuen Gedanken fassen kannst und eine Idee bekommst, wie es Dir wieder besser gehen kann.

### **Wir helfen anonym und kostenlos – bei allen Fragen, Sorgen und Problemen.**

Nummer gegen Kummer e.V. (NgK) ist der Dachverband des größten kostenfreien, telefonischen Beratungsangebotes für Kinder, Jugendliche und Eltern in ganz Deutschland. Der Verein hat es sich zum Ziel gesetzt, für alle Kinder und Jugendlichen, ihre Eltern und andere Erziehungspersonen Gesprächspartner zu sein, besonders dann, wenn andere fehlen. Junge Menschen finden somit telefonisch am Kinder- und Jugendtelefon – 116 111 und online bei der E-Mail-Beratung Rat, Hilfe, Trost und Unterstützung.

Müttern, Vätern oder Großeltern und anderen Erziehenden steht mit dem Elterntelefon – 0800 – 111 0 550 ebenfalls ein qualifiziertes Beratungsangebot zur Verfügung. Die Beraterinnen und Berater der „Nummer gegen Kummer“ sind erster Ansprechpartner für alle Fragen, Probleme und in besonders kritischen Situationen. Bei Bedarf öffnen sie den Weg zu weiteren Hilfen.

**? auf die Merkliste**

**Telefon:**

116 111

**Internetadresse:**

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