

# Nummer**gegen**Kummer



Immer im Einsatz für ein  
krankes Familienmitglied?

DRÜCK DIE  
 **PAUSENTASTE**  
UND LASS DICH BERATEN

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



Kinder- und  
Jugendtelefon

**116111**

Nummer**gegen**Kummer

freecall  
unterstützt durch die  
Deutsche Telekom

**Allein mit Deinen Problemen?  
Kinder- und Jugendtelefon!**

Wir sind da und hören zu.  
Am Telefon oder online!

**Bundesweit, anonym und kostenlos.**  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



**Wir sind  
für Dich da!**

## **Egal was Dich bedrückt**

Es gibt viele Dinge, die einen fertig machen können. Oder traurig. Oder wütend. Probleme in der Schule zum Beispiel. Stress mit Freunden, Liebeskummer, Cyber-Mobbing, Streit mit den Eltern, Abzocke im Internet und schlimme Erfahrungen wie Missbrauch, Sucht, Selbstverletzung oder Gewalt. Vielleicht ist es aber auch etwas ganz anderes. Egal worum es geht – wir sind für Dich da und hören Dir zu. Es gibt nichts, was Dir peinlich sein muss. Wir nehmen jedes Deiner Probleme ernst und erzählen niemandem etwas davon. Deinen Namen musst Du auch nicht verraten, wenn Du nicht möchtest. Melde Dich also einfach – denn darüber reden hilft!

# PAUSENTASTE !!

Das Angebot für Kinder und Jugendliche,  
die sich um ihre Familie kümmern.

## Erfahrungen

von jungen Pflegenden



## Infos

für deinen Alltag



## Beratung

persönlich in deiner Nähe  
und durch die „Nummer  
gegen Kummer“

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

# Das Kinder- und Jugendtelefon

Wer sitzt dort am anderen Ende der Leitung? Und was genau passiert am Kinder- und Jugendtelefon? Das sind rund 2.600 geschulte Beraterinnen und Berater aus ganz Deutschland. Jeder Einzelne von ihnen hat schon jede Menge Gespräche geführt und bringt viel Verständnis für Dich mit. An erster Stelle steht immer nur eines: DU. Deshalb engagieren sich unsere ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freiwillig und ohne Bezahlung in ihrer Freizeit. Sie beraten Dich, überlegen gemeinsam mit Dir, was in Deiner Situation helfen könnte oder hören Dir einfach nur zu. Du kannst übrigens auch mit Gleichaltrigen über Deine Probleme sprechen – und zwar jeden Samstag bei **Jugendliche beraten Jugendliche**.

## **ANONYM UND KOSTENLOS**

Wir wissen, dass es nicht immer einfach ist, sein Herz auszuschießen. Manchmal ist es unangenehm, über Sorgen und Ängste zu sprechen – deshalb kannst Du Dich auf eines mit Sicherheit verlassen: Dein Anruf bei der „Nummer gegen Kummer“ 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 Dir gerne Adressen und Telefonnummern von passenden Beratungsstellen in Deiner Nähe.

## Hilfe auch online – die em@il-Beratung der „Nummer gegen Kummer“

Du kannst Dich auch jederzeit bei uns online beraten lassen. Einigen hilft es, sich einfach mal alles von der Seele zu schreiben. Wenn es Dir auch so geht und Du lieber schreiben statt sprechen möchtest, dann stehen wir Dir mit unserer em@il-Beratung zur Seite. Unsere Beraterinnen und Berater antworten Dir so schnell es geht – in der Regel innerhalb von 1–2 Tagen. Dabei kannst Du Dir sicher sein, dass Du auch hier anonym bleibst und niemand Deine Mails einsehen kann. Denn Dein persönlicher Zugang ist durch Deinen Nickname und Dein Passwort geschützt.

**„Danke nochmal für deine Antwort und die Unterstützung. Hätte echt nie gedacht, mich bei einem doch so Fremden total verstanden zu fühlen. Liebe Grüße.“** Zitat eines Mailers

## So erreichst Du uns:



### **Kinder- und Jugendtelefon 116 111**

montags–samstags von 14–20 Uhr  
bundesweit, anonym und kostenlos  
vom Handy und Festnetz



### **Jugendliche beraten Jugendliche 116 111**

samstags von 14–20 Uhr  
bundesweit, anonym und kostenlos  
vom Handy und Festnetz



### **em@il-Beratung unter**

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

rund um die Uhr erreichbar  
anonym und kostenlos

Das Kinder- und Jugendtelefon ist ein bundesweites Angebot von Nummer gegen Kummer e. V. in Zusammenarbeit mit seinen Mitgliedsorganisationen:

Gefördert vom



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Unterstützt durch

