



Kinder- und Jugendtelefon

116111

NummergegenKummer

freecall

unterstützt durch die
Deutsche Telekom

anonym und kostenlos erreichbar:

montags bis samstags 14 – 20 Uhr

während Corona zusätzlich: Mo, Mi. und Do. von 10 -12 Uhr

weiterhin bundesweit erreichbar

über deutsches Festnetz und Handy

unter: 0800 – 111 0 333



**Jugendliche
beraten
Jugendliche** (samstags
14 – 20 Uhr)



em@il-Beratung
www.nummergegenkummer.de