



# Kinder- und Jugendtelefon

# 116111

NummergegenKummer

freecall

unterstützt durch die  
Deutsche Telekom

**anonym und kostenlos erreichbar:**  
montags bis samstags 14 – 20 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](http://www.nummergegenkummer.de)