

## Ruf' uns an oder schreib' uns!

Jeden Tag sitzen am **Kinder- und Jugendtelefon** mehr als 100 geschulte Beraterinnen und Berater, die Dich in ihrer Freizeit und ohne Bezahlung unterstützen, die verstehen, was Dich bewegt, und Dir gerne zuhören – damit es Dir besser geht. Mehr als 80 Telefone stehen in unterschiedlichen Städten in ganz Deutschland verteilt. Diese erreichst Du kostenlos über das Festnetz oder über Dein Handy. Deine Telefonnummer erscheint auf keinem Display und keiner Telefonrechnung.

Bei **Jugendliche beraten Jugendliche** kannst Du samstags auch mit Gleichaltrigen sprechen.



Und wenn es einfacher für Dich ist, Deine Probleme aufzuschreiben, anstatt über sie zu sprechen, melde Dich einfach bei unserer **em@il-Beratung** im Internet an. Dieser Bereich ist durch Deine Nickname-Anmeldung mit Passwort geschützt, sodass Du auch hier anonym bleibst und niemand Deine Mails einsehen kann.

Was auch immer Dich bedrückt, erzähl uns von Deinen Sorgen. Wir helfen Dir gerne weiter.

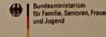


**anonym und kostenlos erreichbar:**  
montags bis samstags 14 – 20 Uhr  
weiterhin bundesweit erreichbar  
über deutsches Festnetz und Handy  
unter: 0800 – 111 0 333



Das **Kinder- und Jugendtelefon** ist ein Angebot von **NummergegenKummer** in Zusammenarbeit mit:

**NummergegenKummer**  
- ist Mitglied im Deutschen Kinderschutzbund  
- wird gefördert von der Deutschen Telekom AG und dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Allein mit Deinen Problemen?  
Darüber reden hilft!

## Kinder- und Jugendtelefon

anonyme und kostenlose Beratung  
montags bis samstags von 14 – 20 Uhr

**116 111 und 0800 – 111 0 333**

und **em@il-Beratung** unter:  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



## Keiner da, mit dem Du reden kannst? Wir schon!

Du hast Stress mit den Eltern oder in der Schule? Zoff mit Freunden, Probleme mit der Liebe oder Sexualität? Du fühlst Dich ausgegrenzt und einsam, wütend oder traurig, Du wirst belästigt, beschimpft oder geschlagen? Du weißt nicht, an wen Du Dich wenden sollst bei Missbrauch, Essstörungen, Selbstverletzungen oder Sucht?

Ob Du „nur“ eine Frage hast oder einfach nicht mehr weiterweißt, ob Du unsicher bist oder Deine ganze Welt auf dem Kopf steht – **wir helfen Dir weiter!**

Hab keine Angst, dass uns Deine Sorgen vielleicht lächerlich erscheinen – ganz egal, worum es geht. **Wir nehmen uns Zeit**, und was immer Dich beschäftigt, es muss Dir nicht peinlich sein. **Wir hören Dir zu**, weil es uns wichtig ist, dass es Dir gut geht.

Wenn Du uns anrufst, kannst Du absolut anonym bleiben. Niemand erfährt, dass Du bei uns angerufen hast, und worüber wir geredet haben, bleibt unter uns.

## Beratung bei Web-Sorgen

Übrigens: Wir wissen auch über Mobbing, Anmache und Abocke im Internet Bescheid. Wir sagen Dir, wie Du unangenehme Fotos oder Beiträge löschen lassen kannst, wie Du Dich gegen Belästigung wehrst und Dich sicherer im Netz bewegst. Das **Kinder- und Jugendtelefon** ist die deutsche Helpline in Kooperation

mit **Klicksafe** im Safer Internet Programm der Europäischen Union: [www.saferinternet.de](http://www.saferinternet.de)

**Klicksafe.de**



Co-funded by the European Union



## Hilfe finden ist manchmal einfacher, als Du denkst.

Wenn Du mit uns sprichst, versuchen wir, uns in Deine Situation hineinzuversetzen. Wir stehen Dir gern mit **Rat und Hilfe** zur Seite, suchen gemeinsam mit Dir nach Möglichkeiten, wie Du Dein Problem lösen kannst oder aus einer scheinbar ausweglosen Situation herauskommst.



Aus **jahrelanger Erfahrung** und unzähligen Gesprächen kennen wir viele Probleme und sicher können wir auch Dir helfen, eine Antwort auf Deine Fragen zu finden.

Wir wissen auch, an wen Du Dich im Ernstfall wenden kannst, wenn ein Gespräch allein nicht mehr ausreicht und Du direkte, persönliche Unterstützung vor Ort benötigst. Wir kennen **Adressen und Telefonnummern** von Beratungsstellen, die Dir in einer bestimmten Situation oder bei einem speziellen Thema weiterhelfen können.