

Nummer gegen Kummer

Nummer gegen Kummer e.V. bietet bundesweit **kostenlose** und **anonyme** Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern.

- **Kinder- und Jugendtelefon:**
116 111 (Mo-Sa 14-20 Uhr)
- **Elterntelefon:**
0800 – 111 0 550
(Mo-Fr 9-11 sowie Di + Do 17-19 Uhr)
- **Online-Beratung** für Kinder und Jugendliche rund um die Uhr erreichbar siehe <https://www.nummergegenkummer.de/>

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.

Nummer gegen Kummer wird empfohlen vom



Ministerium für Kultus, Jugend und Sport

Baden-Württemberg