

# ALLEIN MIT DEINEN SORGEN?

**Sprich mit uns –**  
anonym, vertraulich, kostenlos



Du erreichst uns per Telefon unter **116 111**  
sowie per Mail und Chat unter  
**[nummergegenkummer.de/online-beratung](https://nummergegenkummer.de/online-beratung)**



Das Kinder- und Jugendtelefon sowie die Online-Beratung sind bundesweite Angebote von Nummer gegen Kummer e. V. – Mitglied im Deutschen Kinderschutzbund.

Gefördert vom



Unterstützt durch



Mehr Infos unter

**QR-Code scannen** und  
die Website von **Nummer  
gegen Kummer e. V.** besuchen.

