



Nummer bei Kummer: Hilfe bei seelischen Problemen und Kummer für Kinder und Jugendliche

Vielleicht geht es Dir im Moment schlecht.

Du hast Kummer.

Du hast vielleicht Angst.

Oder Du wirst mies behandelt?

Vielleicht bist Du ungewollt schwanger?

Oder nimmst Du Drogen?

Du bist nicht allein.

Es gibt Hilfe.

- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche
116 111 (kostenlos)
- Kinderschutzdienst (Wenn man Dir weh tut)
0 62 32 – 8 72 51 20
- Telefon-seelsorge
08 00 – 111 0 111
Kostenlos, Rund um die Uhr erreichbar
- Hilfetelefon bei Missbrauch
08 00 – 22 55 530 (kostenlos)
- Online-Beratung für Jugendliche
www.save-me-online.de
- Internet-Seelsorge
www.internetseelsorge.de/seelsorge-online
- Notruf für Frauen und Mädchen (bei sexueller Gewalt)
0 62 32 – 2 88 33
- Erziehungsberatung
0 62 32 – 22 43 00
Dort können auch Kinder und Jugendliche anrufen.
- Pro Familia (ungeplante Schwangerschaft)
06 21 – 92 10 20 30
- NIDRO, Jugend- und Drogenberatung
0 62 32 - 2 60 47

- Beratung beim Schulpsychologen
0 62 32 -65 91 50

Du kannst auch anonym anrufen.

Du musst Deinen Namen nicht nennen.

Trau Dich!

Es gibt immer einen Weg.



An den Telefonen sitzen Profis.

Sie verurteilen Dich **nicht**.

Sie machen Dir **keine** Vorwürfe.

Du musst Dich **nicht** schämen.

Es ist ein Zeichen von Stärke sich Hilfe zu holen.