

# Nummer gegen Kummer - Tel: 08001110333

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 weiter weißt, 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 und wie lange es dauert - wir nehmen uns Zeit und hören Dir zu, weil es uns wichtig ist, dass es Dir gut geht.

Wir wissen, dass es manchmal schwer ist, uns zu erreichen, weil oft besetzt ist. Bitte lass' Dich davon nicht abschrecken und versuch' es weiter!

anonym und kostenlos erreichbar

montags bis samstags: 14:00 bis 20:00 Uhr

zusätzlich bundesweit übers Festnetz und Handy erreichbar unter der Rufnummer: 116111

[Website der Einrichtung](#)

Telefon: 08001110333