

**Bevor gar nichts mehr geht! Beratung und Hilfe am Telefon**

## **Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche**

**0800 / 116 111**

**Beratung von Mo. bis Sa. von 14 bis 20 Uhr.**

Gibt es etwas, das Dich aus dem Gleichgewicht bringt? Etwas, das Dich unglücklich macht und Dich denken lässt: »Ich weiß nicht mehr weiter.« Stress mit Eltern, Freunden oder Mitschülern? Mobbing oder Abzocke im Internet oder Klassenzimmer? Angst, Missbrauch, Essstörungen, Depression oder Sucht? Wenn Du Dich gerade mit Deinen Problemen alleine fühlst – die Beraterinnen und Berater sind für Dich da. Sie stehen Dir zur Seite und sprechen mit Dir darüber. Dabei ist es egal, was Dich gerade bedrückt. **Anonym und kostenlos** vom Handy und Festnetz.

**BEVOR GAR NICHTS MEHR GEHT.**

**UNTERSTÜTZUNG  
FÜR KINDER, JUGENDLICHE & FAMILIEN.**

Nummer gegen Kummer  
für Kinder & Jugendliche **116 111**

Elterntelefon **0800 111 0550**

Alle Jugendämter in Städten und Landkreisen,  
Beratungsstellen und Kinderschutzzentren.  
Adressen und Telefonnummern gibt's hier:

**[www.kinderschutz-niedersachsen.de](http://www.kinderschutz-niedersachsen.de)**



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Gesundheit  
und Gleichstellung