**Kummer und Sorgen?**

Wenn’s brennt: ****

**Für Schülerinnen und Schüler:**

1. Nummer gegen Kummer (anonym und kostenlos): Kinder- und Jugendtelefon **166 111**
2. <https://www.jugendnotmail.de/>
vertrauliche und kostenlose Online-Beratung durch Fachkräfte der KJSH-Stiftung
3. <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>
Chatte anonym, kostenfrei, datensicher mit anderen Jugendlichen oder Beraterinnen und Beratern über kleine und große Sorgen.

**Für Eltern:**

1. Nummer gegen Kummer Elterntelefon **0800 111 0550**
2. <https://eltern.bke-beratung.de/views/home/index.html>
Hier finden Sie anonym, kostenfrei und datensicher professionelle Erziehungsberatung und Austausch mit vielen anderen Eltern.