

# Die Nummer gegen Kummer

 <small>freecall</small> unterstützt durch die Deutsche Telekom	<b>Kinder- und Jugendtelefon</b> <b>116111</b> NummergegenKummer	<b>anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz</b> montags - samstags von 14 - 20 Uhr
 <small>freecall</small> unterstützt durch die Deutsche Telekom	<b>Elterntelefon</b> <b>0800 1110550</b> NummergegenKummer	<b>anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz</b> montags - freitags von 9 - 11 Uhr dienstags + donnerstags von 17 - 19 Uhr

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>