Lu4u.de

## NummerGegenKummer

**In dieser Zeit fühlen sich viele Menschen unsicher, sind gereizt wegen der Enge zu Haus, Konflikte eskalieren schneller. Vielleicht hilft dir die NummerGegenKummer.**

- Montags bis samstags findest du bei der kostenlosen NummerGegenKummer von 14 bis 20 Uhr Ansprechpartner*innen, die versuchen, dir weiter zu helfen.
  Nummer Jugendtelefon: 116111
- Das kostenlose Elterntelefon bietet momtags bis freitags von 9 bis 11 und dienstags und donnerstags auch von 17 bis 19 Uhr Hilfe an.
  Nummer Elterntelefon: 0800 1110550