

## Telefonnummern bei Kummer und Sorgen

### Für Kinder und Jugendliche

**kostenfreie** Kinder – und Jugendsorgentelefon Thüringen

Tel: 0800-0080080

oder

**kostenfreie** Nummer gegen Kummer

Tel: 116 111

(montags – samtags von 14 – 20:00 Uhr)

Mehr Infos sowie Online - Chat unter <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

### Für Eltern

**kostenfreie** Elterntelefon der Nummer gegen Kummer:

Tel: 0800/111 0 550

(montags – freitags: von 9 – 11 Uhr / dienstags + donnerstags von 17 – 19 Uhr)

Mehr Infos unter <https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>