

Das Kinder- und Jugendtelefon: Unter 116 111 gibt's Hilfe in allen Lebenslagen
Neueste Folge von 'Vicky will's wissen' stellt das Berliner Hilfsangebot vor – ab sofort abrufbar unter [frnd.tv](https://www.frnd.tv)



Auch wenn Weihnachten eine friedliche und besinnliche Zeit mit der Familie sein sollte, können die Feiertage gerade unter den aktuellen Kontaktbeschränkungen junge Menschen unter Druck setzen – Konflikte sind vorprogrammiert. Wenn ihre Sorgen zunehmen und sie sich in ihrem direkten Umfeld niemanden anvertrauen möchten, stellt das [Kinder- und Jugendtelefon \(KJT\)](#) eine kostenfreie und anonyme Anlaufstelle dar. [In der neuesten Folge von Vicky will's wissen](#) stellt Moderatorin Vicky auf dem YouTube-Kanal von Freunde fürs Leben das Angebot des KJT in Berlin vor.

Unter 116 111 können junge Menschen montags bis freitags zwischen 14 und 20 Uhr kostenfrei anrufen. Das Angebot ist komplett anonym, die Nummer des Anrufenden erscheint nicht auf der Telefonrechnung. Ob Einsamkeit, Liebeskummer, Mobbing oder Probleme zuhause und in der Schule – die Berater*innen des KJT haben für alle Themen ein offenes Ohr und helfen weiter. Eine Therapie kann die Hotline dennoch nicht ersetzen. “Junge Menschen machen den ersten Schritt, wenn sie merken, mir geht's nicht gut. Dann rufen sie bei uns an und trauen sich, [...] darüber zu sprechen”, so Sabine Marx, Leiterin des KJT in Berlin. Neben der telefonischen bietet das KJT auch eine Online-Beratung an. Per Mail über seine Probleme zu reden, sei für die jungen Menschen manchmal einfacher, weil sie nicht direkt antworten müssten und ihre Fragen vorformulieren könnten, stellt Beraterin Henriette fest. Das Feedback der Hilfesuchenden am Ende des Gesprächs sei durchweg positiv. Einfach mal sprechen zu können, ohne Bewertung und zu viele Ratschläge, die auf einen niederregnen, helfe den Kindern und Jugendlichen, mit ihren Problemen besser klar zu kommen.

Seit 2001 klärt der gemeinnützige Verein Freunde fürs Leben e.V. Jugendliche und junge Erwachsene über seelische Gesundheit, Depression und Suizid auf. Denn durch gezielte Informationsvermittlung über Warnsignale, Hilfsadressen und Therapiemöglichkeiten ist Suizidprävention möglich. Mit kreativen und jugendlichen Projekten und Kampagnen wollen Freunde fürs Leben mehr Akzeptanz für die Tabuthemen Depression und Suizid erzeugen.

Weiterführende Links:
[frnd.de \(Website\)](https://www.frnd.de), [frnd.tv \(YouTube\)](https://www.youtube.com/channel/UC...),
[Facebook](#), [Instagram](#)

Kontakt:
Freunde fürs Leben e.V.
Amelie Schwierholz, 030 349964-15, amelie@frnd.de