

GÖNN DIR!

Eine Pause, wenn du sie brauchst.

www.pausentaste.de



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

 PAUSENTASTE



Das Kinder- und Jugendtelefon der
„Nummer gegen Kummer“ ist für dich da:
unter der Nummer **116 111**, von Montag bis
Samstag zwischen 14 und 20 Uhr.



Oder lass dich online beraten:
per E-Mail oder im Terminchat!

In Deutschland leben fast 500.000 junge Menschen, die sich um Familienangehörige kümmern. Du gehörst dazu? Hier kannst du eine Pause einlegen und findest Hilfe, wenn's dir zu viel wird:

www.pausentaste.de