

Falls eine Freundin oder ein Freund oder ihr selbst Hilfe benötigt hier 4 Telefonnummern/Internetseiten oder Email Adressen und Anlaufstellen, an die Ihr Euch wenden könnt:



Die NummergegenKummer

Allein mit deinen Problemen? – Darüber reden hilft!

Gibt es etwas, das Dich aus dem Gleichgewicht bringt? Etwas, das Dich unglücklich macht und Dich denken lässt: „Ich weiß nicht mehr weiter.“ Wir von der „Nummer gegen Kummer“ stehen Dir zur Seite und sprechen mit Dir darüber. Dabei ist es egal, was Dich gerade bedrückt.

Stress mit Eltern, Freunden oder Mitschülern? Mobbing oder Abzocke im Internet oder Klassenzimmer? Angst, Missbrauch, Essstörungen, Depression oder Sucht? Wenn Du Dich gerade mit Deinen Problemen alleine fühlst - Wir sind für Dich da. Montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr unter der Rufnummer 116 111.



Das **Hilfetelefon** ist bei allen Fragen und für Hilfe bei sexuellem Kindesmissbrauch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu folgenden Zeiten erreichbar: Montag, Mittwoch und Freitag von 9 – 14 Uhr, Dienstag und Donnerstag von 15 – 17 Uhr.

save-me-online.de

Save me online hilft, wenn statt einer telefonischen Beratung bei sexuellem Kindesmissbrauch lieber Online-Hilfe per E-Mail gewünscht ist.

karotter@web.de

Wenn Ihr Euch lieber bei jemanden Bekannten aus der Schule Rat holen wollt, dann über Email bei Frau Rotter