

Hilfe und Unterstützung – Du bist nicht allein!

Manchmal wird alles zu viel. Probleme in der Familie, in der Schule, mit Freunden oder mit dir selbst können schwer zu tragen sein. Es ist völlig okay, Hilfe anzunehmen. Hier findest du anonyme und vertrauliche Anlaufstellen, bei denen du dich melden kannst:



Wichtige Telefonnummern

Nummer gegen Kummer (Kinder und Jugendtelefon):

116 111 (Mo-Sa, anonym und kostenlos)

Elterntelefon:

0800 111 0550

Telefon Seelsorge:

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (rund um die Uhr)



Online-Hilfe und Chats

Nummer gegen Kummer:

[Beratung für Kinder und Jugendliche | Nummer gegen Kummer](#)

Jugendhotmail:

[Über Uns - JugendNotmail](#)

Krisenchat:

[krisenchat](#)

U25 Online-Beratung (bei Suizidgedanken):

[Online-Beratung für suizidgefährdete junge Menschen \[U25\]](#)



Vor Ort (Schule und Umfeld)

Schüler Coaches vertraulich und direkt ansprechbar

Beratungslehrkräfte (Dinnes, Grillmayer, Petralia)

Schulleitung (Arifi, Bromkamp, Damm)

Ärzte/Psychologische Beratungsstellen (Für längere Unterstützung)



Wichtig zu wissen

Alles ist *kostenlos und anonym*.

Du musst *keinen Namen nennen*.

Es ist *kein Zeichen von Schwäche*, Hilfe zu holen – im Gegenteil, es zeigt Stärke.