

Dir geht's nicht gut?



Darüber zu reden hilft! - Beratungsangebote für Kinder und Jugendliche

Wenn es dir im Moment nicht gut geht, etwas Schlimmes passiert ist oder du dich überfordert fühlst, ist es gut, wenn du mit jemandem über deine Gedanken und Gefühle reden kannst. Es ist wichtig, Hilfe zu holen, wenn du dich nicht gut fühlst.

Es gibt verschiedene Stellen und Ansprechpartner, bei denen du Unterstützung bekommst.

Hier kannst du schnell, einfach und ohne deinen Namen zu nennen über deine Sorgen, Probleme und Ängste sprechen oder chatten:

Allgemeine Probleme		
Nummer gegen Kummer Kinder- und Jugendtelefon	nummergegenkummer.de 166111 (kostenlos anrufen)	
Jugendnotmail Allgemeine Beratung bei Fragen und Schwierigkeiten		jugendnotmail.de
Krisenchat Beratung in Lebenskrisen	youth-life-line.de	
Gewalt zu Hause oder in deinem Umfeld		
Lobby für Mädchen Mädchenberatungsstelle		lobby-fuer-maedchen.de
Zartbitter Beratung bei sexueller Gewalt an Mädchen und Jungen	zartbitter.de	
Selbstmordgedanken		
youth-life-line Beratung bei Depressionen und bei Selbstmordgedanken		youth-life-line.de
Cybermobbing, Whats-App-Stress & Co		
Safe-im-Recht Beratung bei digitaler Gewalt	Safe-im-recht.de	
LSBTIQ* Beratung		
Anyway LSBTIQ*- Jugendberatung		anyway-koeln.de