



Manchmal weiß man einfach nicht weiter...

Schlechte Noten, Stress mit den Eltern, Ärger mit den Freunden...

Vielleicht hilft es dir, mit einer der Beratungsstellen Kontakt aufzunehmen. Dort kannst du über alles reden – ohne Hektik und Zeitdruck, ganz in Ruhe! Natürlich brauchst du deinen Namen nicht zu nennen!



Für DEUTSCHLAND:

Kinder- und Jugendtelefon:

0800 / 111 0 333

Montag bis Samstag zwischen 14 und 20 Uhr

Auch Eltern brauchen manchmal Hilfe!

Elterntelefon:

0800 / 111 0 550

Montag bis Freitag von 9.00 – 11.00 Uhr

Dienstag und Donnerstag von 17.00 – 19.00 Uhr

www.kinderundjugendtelefon.de

Stiftung Deutsche Kinder-, Jugend- und Elterntelefone

Geschäftsstelle

Unter den Linden 78

10117 Berlin

Für ÖSTERREICH:

Kindernotruf 0800 / 56 75 67 (rund um die Uhr)

Für die SCHWEIZ:

pro juventute Telefonhilfe 147 (rund um die Uhr)

Die Angebote sind in den einzelnen Ländern kostenlos.

Du kannst dich auch per E-Mail beraten lassen. Auch hier gilt: Du musst deinen Namen nicht verraten:

www.kummernetz.de

www.junoma.de

www.kummerkasten.kika.de

www.kids-hotline.de

Hinweis: Für die Art der Beratung sowie für die Inhalte der Internetseiten ist der jeweilige Anbieter verantwortlich.