

Du hast Probleme?

Du brauchst Hilfe?

Gewalt oder Mobbing, Angst oder Traurigkeit, Stress mit Deinen Eltern, Freunden oder Mitschülern, Probleme in der Schule, Stress im Internet – dies alles können Gründe dafür sein, dass Du Hilfe benötigst. **Hier findest Du Hilfe: telefonisch, per E-Mail oder auch online!**



RUF AN!
(kostet nichts)

Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“: 116 111
Montag – Samstag von 14 – 20 Uhr

Hilfetelefon sexueller Missbrauch: 0800 22 55 530
Montag, Mittwoch und Freitag von 9-14 Uhr,
Dienstag und Donnerstag von 15-20 Uhr



SCHREIBE IM CHAT! SCHREIBE EINE E-MAIL!
(kostet auch nichts)

„Nummer gegen Kummer“: www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html

Jugendnotmail: www.jugendnotmail.de

BKE- Jugendberatung: jugend.bke-beratung.de

Jugendmigrationsdienst:
<https://beratung.jugendmigrationsdienste.de/>

Eine Initiative des



Der Kinderschutzbund
Landesverband Bayern

