

Du brauchst jemanden zum Reden?

Hier kannst du dir Hilfe holen



Bei der Telefonseelsorge unter 0800 1110111 oder auf telefonseelsorge.de



Unter 116117.de für die Vereinbarung eines kostenlosen Therapie Erstgesprächs



Bei der Nummer gegen Kummer unter 116 111 oder via Chat auf nummergegenkummer.de



Beim Hilfetelefon von Opfern von sexualisierter Gewalt unter 0800 22 55 530 oder bei N.I.N.A e.V. unter nina-info.de



Oder sprich eine Lehrkraft an, der du vertraust. Du bist nicht allein.