

Dir fällt zuhause die Decke auf den Kopf und du verlierst du dich zunehmend in sorgenvollen Gedanken?

Du sitzt allein vor deinen Aufgaben, kommst nicht klar, deine Gefühle und Gedanken werden immer dunkler?

Deine Eltern und Freunde sind gerade keine große Hilfe - aber du wünschst dir jemanden zum Reden?

Jemanden, der sich vorstellen kann, wie es dir geht und wie es in dir drin aussieht?

Vielleicht spürst du, dass es deinen Freunden und Klassenkameraden nicht gut geht, und hättest gerne Ideen, was du jetzt tun kannst?

**Diese Beratungsstellen bieten - nicht erst seit Corona - hilfreiche Chats und gute Onlineberatung bei Sorgen, Stress und psychischen Problemen speziell für Jugendliche an:
Klick mal rein!!**

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Einzelberatung bei psychischen Problemen, Suizidgedanken ...

<https://neuhland.beranet.info/>

<https://jugend.bke-beratung.de/views/chat/themenchat.html>

Du willst lieber mit anderen Jugendlichen mailen oder chatten?

<https://www.u25-deutschland.de/>

<https://nethelp4u.beranet.info/ueber-uns.html>

<https://www.beratung4kids.de/views/chat/chat-alle.html>

Deine Fragen drehen sich um Liebe, Freundschaft, deinen Körper und Sexualität?

<https://www.loveline.de/startseite.html>

Noch war nicht das Richtige dabei? Noch mehr Adressen findest du hier:

<https://www.youth-life-line.de/links>

dein Unterstützungsteam der Schule – PS: Natürlich sind auch wir für dich da!