

Es ist manchmal nicht einfach für dich. Vielleicht möchtest du mit jemandem sprechen und brauchst einen Rat, Hilfe oder Unterstützung.

Hier findest du Personen, mit denen du vertraulich sprechen kannst:

1. Schulpsychologische Beratungsstelle für Eltern und Schülerinnen und Schüler: Tel.: 0661-8390113 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr
2. Die Nummer gegen Kummer: Tel.: 116111 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr
3. https://www.schule-gegen-sexuelle-gewalt.de/hilfe_isolationssituationen/
4. Hilfetelefon sexueller Missbrauch: Tel.: 0800 2255530
Mo, Mi, Fr 9.00Uhr bis 14.00 Uhr, Di, Do 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
5. Save-me-online.de, gegen sexuelle Gewalt: Hier kannst du dich beraten lassen: www.nina-info.de/save-me-online.html