

Wenn Du Dich schlecht fühlst

.... gibt es Hilfe für Dich!!!!

Glaub nicht, dass Du Deine schlechten Gefühle alleine aushalten musst. Für alle Menschen gibt es Situationen, in denen sie erst einmal nicht mehr weiterwissen. Wenn Freunde und Freundinnen oder Familie dann auch nicht mehr helfen können oder wenn es Gründe gibt, lieber mit Fremden zu sprechen: Es gibt solche Menschen, die helfen können.

Hier an der Schule schon kannst Du Dich an verschiedene Personen wenden. Wer das ist und wie Du uns ansprechen oder treffen kannst, findest Du unter dem Punkt „Miese Gefühle“. Vielleicht möchtest Du aber auch lieber anonym bleiben oder mitten in der Nacht mit jemandem sprechen oder Du suchst eine/n Ansprechpartner/in außerhalb der Schule. Dann findest Du hier verschiedene Möglichkeiten und Adressen.

- Die **Jugendberatung** bei der Caritas:
WhatsApp: 0157/ 5836 7807
Tel.: 07571 / 7301 -60
Mail: jugendberatung@caritas-sigmaringen.de
- Anonyme **Online Jugendberatung** des AK Leben
Website: www.youth-life-line.de
- **U25: Jugendliche helfen Jugendlichen. Anonyme Online-Beratung;**
www.u25.de
- **Nummer gegen Kummer:**
Mo-Sa 14-20 Uhr 0800 1110333 (kostenfrei)
- **Telefonseelsorge** (kostenfrei 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr):
per Telefon 0800 / 111 0 111 ,
oder: 0800 / 111 0 222
oder: 116 123
per Mail und Chat unter online.telefonseelsorge.de
- Anlaufstelle „**Lichtblick**“ (gegen sexuellen Missbrauch an Kindern und Jugendlichen)
Fidelisstraße 1, 72488 Sigmaringen
Telefon: 07571 7301-50
eMail: lichtblick@caritas-sigmaringen.de