

Schön, dass du weiter geklickt hast. Das ist ein guter erster Schritt.

*Es ist gut, seine Sorgen mit anderen zu teilen. Sei mutig, trau dich, sprich mit deinen Freund*innen, deiner Lehrkraft, der Schulsozialarbeit oder einer anderen vertrauten Person.*

Falls du nicht mit jemandem aus deinem direkten Umfeld sprechen kannst oder möchtest, musst du trotzdem deine Sorgen nicht alleine aushalten!

Beim **Kinder- und Jugendtelefon, der „Nummer gegen Kummer“**, findest du montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr unter 116 111 eine kostenlose telefonische Beratung.

Du musst nicht deinen Namen sagen, wenn du das nicht möchtest!

Die Telefonberater*innen hören dir zu und versuchen, dir zu helfen. Wenn dir schreiben leichter fällt, kannst du Mittwoch und Donnerstag von 14 Uhr bis 18 Uhr auch im Chat schreiben oder in einer E-Mail.

Die Beratung kostet kein Geld und du musst deinen Namen nicht sagen, wenn du nicht möchtest.

Hier ist die Adresse: <http://www.nummergegenkummer.de>

Wenn du dich erst noch etwas mehr über deine Situation oder die deiner Eltern informieren möchtest, dann schau hier rein:

Thema Sucht:

Informationen, Fragen, Tipps und Antworten:

<https://www.kidkit.de/informationen/zu-sucht/sucht>

Thema psychische Erkrankungen:

Informationen, Fragen, Tipps und Antworten:

<https://www.kidkit.de/informationen/zu-psychischen-erkrankungen/psychische-erkrankungen/>