

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! Melde dich bei einer der folgenden **Beratungsstellen, die es extra für Kinder und Jugendliche in Speyer gibt:***

Caritas-Zentrum Speyer

Tel. 06232/8725-112

E-Mail: kinderschutzdienst-speyer@caritas-speyer.de oder suchtberatung@caritas-speyer.de oder eeel.speyer@caritas-speyer.de

Montag bis Donnerstag von 08.30 – 16.00 Uhr oder Freitag von 08.30 – 12.30 Uhr

Diakonissen Speyer (Erziehungs- und Familienberatung)

Tel. 06232/22-4300

E-Mail: erziehungsberatungsstelle@diakonissen.de

Montag bis Freitag von 9 – 12 Uhr und Montag bis Donnerstag von 14 bis 16 Uhr

NIDRO Speyer (Jugend- und Suchtberatung)

Tel. 06232/26047

E-Mail: nidro-sp@ludwigsmuehle.de

Montag, Mittwoch und Freitag von 9 – 12.30 Uhr und Dienstag und Donnerstag von 14 bis 17.30 Uhr

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

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/>