



STRESS, SORGEN, PROBLEME?



Hilfsangebote
auf der Rückseite



Während der Schulzeit kann es vorkommen, dass einem alles über den Kopf wächst. Stress, Sorgen, Probleme hat jede*r mal. Wichtig ist, dass du damit nicht alleine bist.

Gemeinsam findet sich immer eine Lösung.

Wir wollen hier nochmal auf wichtige Angebote hinweisen, die dir helfen können.

Mehr Infos:



**Hier findest du Hilfe -
kostenlos, anonym, per
Telefon oder Chat**

**Kinder- und Jugendtelefon
"Nummer gegen Kummer":**

116 111

nummergegenkummer.de

Telefon-Seelsorge:

0800 111 0 111 oder

0800 111 0 222

telefonseelsorge.de

Hilfetelefon sexueller Missbrauch:

0800 22 555 30

hilfe-telefon-missbrauch.online

Jugendnotmail:

jugendnotmail.de

Weitere Infos:

gewaltpraevention.bildung-rp.de



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR BILDUNG



V.i.S.d.P.
Landesschüler*innenvertretung
Rheinland-Pfalz (LSV)
Albinstraße 14
55116 Mainz
www.lsvrlp.de