



# Stress, Sorgen, Probleme?

Hier findest du Hilfe – kostenlos, anonym, per Telefon oder Chat.

Kinder- und Jugendtelefon "Nummer gegen Kummer":

☎ **116 111**

TelefonSeelsorge:

☎ **0800 111 0 111** oder

☎ **0800 111 0 222**

Hilfetelefon sexueller Missbrauch:

☎ **0800 22 555 30**

🌐 Online:

**nummergegenkummer.de**

**jugendnotmail.de**

**telefonseelsorge.de**

**save-me-online.de**

Bitte  
teilen!

Mehr Infos:

