

# Hilfsangebote für Kinder und Jugendliche

Du bist nicht allein!

Es gibt zahlreiche Hilfsangebote für Kinder und Jugendliche, die Unterstützung bieten.

Hier findest du Hilfe, wenn du sie brauchst!

## Nummer gegen Kummer

- Kinder- und Jugendtelefon
- Elterntelefon
- Bei allen Problemlagen und Sorgen
- Kostenlos



## Krisenchat



- Für Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre
- Für alle Krisen, 24/7 erreichbar
- WhatsApp oder SMS
- Kostenlos

[www.krisenchat.de](http://www.krisenchat.de)

➔ Einfach Nachricht schreiben!

## Sorgentelefon Thüringen

- Für Kinder und Jugendliche
- Rund um die Uhr erreichbar
- Kostenlos



## Telefon Seelsorge



- Telefonieren
- Mailen
- Chatten
- Rund um die Uhr erreichbar

## Wer ist bei dir?

Du kannst dich aber auch an Menschen in deinem Umfeld wenden.

Wer könnte dir helfen?

- ➔ Familienangehörige wie Mama, Papa, Tante, Oma, Geschwister
- ➔ In der Schule: Klassenlehrer:in, Beratungslehrer:in, Vertrauenslehrer:in
- ➔ Erwachsene in deinem Verein
- ➔ Kirche
- ➔ Schulsozialarbeiter:in an deiner Schule
- ➔ Mobile Jugendarbeiter:in in deiner Gemeinde



**Du bist wichtig! Du bist es wert!**

**Zögere nicht, dir die Unterstützung zu holen, die du brauchst**