

Fällt dir die Decke auf den Kopf und alles fühlt sich schwer an?

Machen dir die Nachrichten rund um Covid-19 oder die Gespräche und Sorgen der Erwachsenen **Angst?**

Fühlst du dich **allein** und traurig?

Hast du ein **Problem**, welches du nicht selbst lösen kannst?

Hast du niemanden, dem du dich anvertrauen kannst?

Traue dich und suche dir Hilfe!

Auch in diesen Zeiten gibt es Menschen, die für dich da sind!

Es gibt viele Wege sich Hilfe zu holen (auch für deine Eltern):

Wichtige Telefonnummern bei Problemen und Konflikten zu Hause

- "Nummer gegen Kummer" für Kinder und Jugendliche: 116 111
- Elterntelefon: 0800 111 0550
- Pflegetelefon: 030 2017 9131
- Hilfetelefon "Schwangere in Not": 0800 404 0020
- Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen": 0800 011 6016

**Abspeichern!
Weitersagen!
Teilen!**

bmfsfj.de

Hier kannst du auch chatten:

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

<https://www.jugendnotmail.de/>

<https://www.telefonseelsorge.de/>

<https://www.u25-deutschland.de/>

Wenn Du Dich an der WBG melden

möchtest, kontaktiere unsere

Schul-Sozialpädagogin:

ruth.siepert@wbg-bottrop.de

Vielleicht ist es doch möglich mit deinen Eltern oder Großeltern zu sprechen? Vielleicht kannst du andere Verwandte anrufen oder ihnen schreiben? Nur Mut, traue dich!