

Unterstützungsangebote für DICH

Wenn du Sorgen hast oder Hilfe brauchst, findest du hier Kontakte, unter denen jemand für dich da ist.

Du kannst wählen, ob du telefonieren, schreiben oder über WhatsApp chatten möchtest.

Alle Sachen sind kostenlos und du brauchst deinen Namen nicht nennen.

	<p>Das Kinder- und Jugendtelefon ist für dich da.</p> <p>Montags bis Samstags von 14 bis 20 Uhr</p>	<p>NummergegenKummer Telefonnummer:</p> <p>116 111</p>
	<p>Schreiben statt sprechen:</p> <p>Nimm per Mail oder Chat Kontakt auf</p> <p>Über die Nummer gegen Kummer Online-Beratung</p>	
	<p>Oder schreibe einfach über WhatsApp</p> <p>Krisenchat.de ist immer für dich da</p> <p>24/7</p>	

Hier findest du weitere interessante Seiten zu den Themen:

Wie kann man mit Corona und dem daraus entstehenden Stress besser umgehen kann!

Werkzeugkasten zur Stressbewältigung (CORESZON)

#WIRSINDZUSAMMENALLEIN



Hier findest du Ideen um deinen Stress zu reduzieren.

Einfach mal ausprobieren und herausfinden, welche Übung oder Aktivität am besten zu dir passt.



Die Welt steht Kopf- Corona und DU

Lustige Seite mit vielen Tipps und Trick, die das Leben in der Corona-Zeit besser machen

