

Hilfe holen ist kein Petzen!

Wahrscheinlich hast du auch schon keine Lust mehr wegen Corona Zuhause zu bleiben. Für viele ist die Zeit anstrengend und langweilig. Wenn dann noch Probleme mit der Familie dazu kommen, kann es ganz schön ungemütlich werden. Es ist wichtig, dass es dir zuhause gut geht. Falls du gerne mit Anderen über deine Situation sprechen möchtest und Hilfe brauchst, sind hier einige Möglichkeiten für dich.

- **Kinder- und Jugendhilfetelefon/Nummer gegen Kummer:** 116 111 (auch als Chat unter www.nummergegenkummer.de)
- **Hilfetelefon sexueller Missbrauch:** 0800- 225 5 530
- **Chat-Support für queere Jugendliche** (Whatsapp, Signal, Telegram) tägl. 17-19 Uhr unter 0157-306 632 57
- **Kinderschutzbund Lüneburg:** 04131-22 39 66
- **Elterntelefon:** 0800-111 0 550



Nummer gegen Kummer 116111,
 www.nummergegenkummer.de, Hilfetelefon
 sexueller Missbrauch 08002255530, Chat für queere
 Jugendliche 0157-30663257

 Nummer gegen Kummer 116111,
 www.nummergegenkummer.de, Hilfetelefon
 sexueller Missbrauch 08002255530, Chat für queere
 Jugendliche 0157-30663257

 Nummer gegen Kummer 116111,
 www.nummergegenkummer.de, Hilfetelefon
 sexueller Missbrauch 08002255530, Chat für queere
 Jugendliche 0157-30663257

 Nummer gegen Kummer 116111,
 www.nummergegenkummer.de, Hilfetelefon
 sexueller Missbrauch 08002255530, Chat für queere
 Jugendliche 0157-30663257

 Nummer gegen Kummer 116111,
 www.nummergegenkummer.de, Hilfetelefon
 sexueller Missbrauch 08002255530, Chat für queere
 Jugendliche 0157-30663257