

Wo melde ich mich, wenn ich



mit dem Gedanken spiele, mich umzubringen, oder mentale Probleme habe

Da gibt es die Telefonseelsorge. Diese ist 24/7 erreichbar unter
0800 1110111

Wenn ihr euch nicht bereit fühlt, könnt ihr euch dort aber auch online melden.
<https://online.telefonseelsorge.de/>

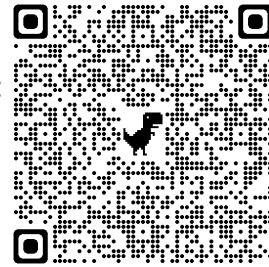
Es gibt aber auch Anlaufstellen, wo ihr euch direkt mit jemandem Treffen könnt.
<https://www.telefonseelsorge.de/vor-ort/>

häusliche Gewalt erfahre

Frauen können sich unter **08000 116 016** melden und Männer unter **0800 1239900**

Beide Hotlines sind rund um die Uhr zu erreichen.

Weitere Infos wie du Hilfe bekommen kannst, findest du hier:



gemobbt werde

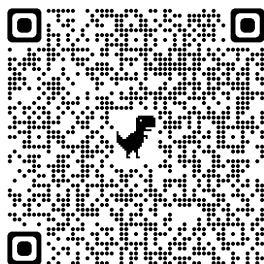
Es ist sinnvoll, erstmal mit dem Vertrauenslehrer*in zu reden.

Alternativ kannst du dich auch an **+49 211 837 1911** wenden. Dort bekommst du von Montag bis Donnerstag von 16-20 Uhr qualifizierte Hilfe.

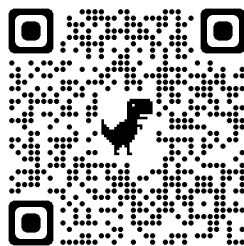
Nummer der Schulpsycholog*innen Kreis Bergstraße: 06252 9964-0

Hier ein paar Infos zu

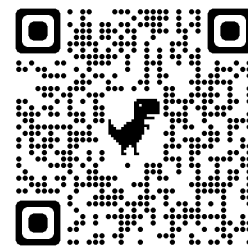
Sexismus



Rassismus



Gleichberechtigung



Gib uns ein Zeichen

Dieses internationale Handzeichen zeigt deinem Gegenüber, dass du von häuslicher Gewalt betroffen bist und Hilfe brauchst. Damit kannst du unbemerkt um Hilfe bitten.



Halte die offene Hand hoch.



Falte den Daumen in die Handfläche.



Schließe den Daumen mit den Fingern ein.