



## Dir geht es zurzeit nicht gut? Hier findest du Hilfe!

### Nervt dich die ganze Corona Situation?

[Corona und Du • Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche \(corona-und-du.info\)](https://corona-und-du.info)

### Hast du Stress mit Eltern oder Freunden?

**Nummer gegen Kummer** - Kinder- und Jugendtelefon

Kostenlose Beratung von Mo bis Sa 14 - 20 Uhr Tel.: 116111 <https://www.nummergegenkummer.de/>

**Hotline des Kinder- und Jugendnotdienstes:** 0911/231 33 33 (rund um die Uhr)

### Fühlst du dich traurig oder hast zu nichts mehr Lust?

**Fighting Depression Online – Fideo**

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

**Krisendienst Mittelfranken**

Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen;

telefonische und Online-Beratung 0911 / 42 48 55 – 0 <https://krisendienst-mittelfranken.de/>

**Youth-life-line**

Online-Beratung für Jugendliche in Krisen [www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de)

### Trauerst du um jemanden?

**klartext!**

E-Mail-Beratung und Sorgentelefon für trauernde Jugendliche und junge Erwachsene

<https://www.klartext-trauer.de/startseite.html>

### Hat dir jemand weh getan?

**Jungenbüro Nürnberg** – Fachberatungsstelle PAROLI – Schlupfwinkel e.V. für Jungen und junge Männer bei sexualisierter Gewalt

<https://www.jungenbuero-nuernberg.de/jungen/>

Telefon: 0911/528 147 51; tel. Sprechzeiten (Vereinbarung von Terminen): Mo 15:00 - 16:00,

Do 13:00 - 14:00; Adresse: Wespennest 9, 90403 Nürnberg; auch Online-Beratung über die Website

**Schattenriss**

Onlineberatung gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen <https://schattenriss-onlineberatung.de/>

**Wildwasser Nürnberg e.V.** – Fachberatungsstelle für Mädchen und Frauen bei sexuellem Missbrauch

<https://www.wildwasser-nuernberg.de/beratung/#Beratung-Maedchen-ab-8-Jahre>

Telefon: 0911/331 330; tel. Sprechzeiten: Mo 12:00 - 14:00, Di 8:30 - 10:30, Do 16:00 - 18:00

Adresse: Rückertstr. 1, 90419 Nürnberg

### Am LABO sind für dich da

Deine Lehrerinnen und Lehrer, und speziell:

Frau Stolzenburg: [melanie.stolzenburg@schulen.nuernberg.de](mailto:melanie.stolzenburg@schulen.nuernberg.de) (Beratungslehrerin)

Frau Müller: [marina.mueller@schulen.nuernberg.de](mailto:marina.mueller@schulen.nuernberg.de) (Schulpsychologin)

Frau Werner: [tina.werner@schulen.nuernberg.de](mailto:tina.werner@schulen.nuernberg.de) (Schulseelsorgerin)