

Wir wünschen allen

**FROHE
WEIHNACHTEN**



Und eine ruhige Zeit zur Besinnung, Erholung, für Hobbies,
Familie und Freunde und einfach die Seele baumeln lassen!

Und einen guten Rutsch und Start
in das neue Jahr!



Und wenn Ihr bis zum Schulstart (und in anderen Ferien)
Unterstützung benötigt, hier noch ein paar Adressen mit QR-Codes.

Hast Du Sorgen?
Warte nicht auf morgen!

Beratung und Informationen für Frauen (biff)

Beratung für Mädchen ab 12 Jahren - Was immer
Dich bedrückt, es kann helfen, mit jemandem darüber
zu reden.



Beratungszentrum Huxterdamm

Kostenlose und vertrauliche Beratung für alle
Deine Sorgen



Kinderschutz-Zentrum

Beratung in schwierigen Lebenssituationen -
z.B. wenn Du Dich zu Hause nicht mehr sicher fühlst



Anonyme Drogenberatungsstelle

Kostenfreies und anonymes Angebot bei
Konsum von illegalen Drogen



Frauennotruf

Beratung und Hilfe bei sexualisierter Gewalt
und Belästigung ab 14 Jahren



Nummer gegen Kummer

Kinder- und Jugendtelefon und Onlineberatung
- Allein mit Deinen Sorgen? Sprich mit uns!



NaSowas (lambda::nord)

Beratung um sexuelle Orientierung und
geschlechtliche Identität

