



## Telefonberatung für Jugendliche in der Coronakrise – willst Du reden?

Dein normales Leben ist durch Corona ausgebremst, stattdessen gibt es jede Menge Einschränkungen und Regeln? Das kann Wut und Ohnmachtsgefühle auslösen. Zugleich gibt es weniger Möglichkeiten, einen Ausgleich zu schaffen. Freizeitangebote, wie ein Besuch im Fitnessstudio oder ein Treffen mit der Clique sind aktuell nicht mehr umsetzbar.

**In dieser besonderen Zeit sind ganz normale Bedürfnisse kaum mehr lebbar.**

- Die aktuelle Situation führt auch bei Dir zu Sorgen und Ängsten und Du möchtest gerne mit jemandem reden?
- Du hast Stress mit deinen Eltern oder Geschwistern und brauchst Hilfe?
- Oder vermisst Du Deine Freunde und leidest darunter, sie derzeit nicht treffen zu können?

**Dann melde Dich! Du erreichst uns unter 0203/3 01 98 60  
von Mo. - Do. 8- 16 Uhr und Fr. 8 - 15 Uhr.**

Unsere Telefonberatung ist kostenfrei und alles,  
was Du uns anvertraust, bleibt unter uns!