

Hilfe in den Ferien – Du bist nicht allein

Die Weihnachtsferien sind da. Für manche ist das eine schöne Zeit – für andere kann es auch schwierig werden. Wenn dir etwas zu schaffen macht, du dich überfordert fühlst oder einfach jemanden zum Reden brauchst: **Hol dir Unterstützung.** Es gibt Menschen und Stellen, die für dich da sind.

Bei akuter/direkter Gefahr

Wenn du dich selbst oder andere in **unmittelbarer Gefahr** siehst:

- **Notruf: 112**
- **Polizei: 110**

Bitte zögere nicht. Es ist richtig, Hilfe zu holen.

Anonym & kostenlos – jederzeit erreichbar – auch Schreiben statt reden

TelefonSeelsorge

- **116 123** (24/7) oder **0800 111 0 111** (auch immer erreichbar)
- Auch Chat- und Mailberatung möglich ([krisenchat.de/?chat=true](https://www.krisenchat.de/?chat=true))
- Für alle Themen: Sorgen, Ängste, Krisen

Nummer gegen Kummer – für Kinder & Jugendliche

- **116 111** (Mo–Sa, 14–20 Uhr)
 - Anonym, vertraulich, kostenlos
 - Auch Chat- und Onlineberatung
-

Weitere Unterstützung

- **Freunde, Familie oder Vertrauenspersonen:** Du musst da nicht allein durch.
 - **Hausärztin/Hausarzt oder ärztlicher Bereitschaftsdienst: 116 117**
-

Wichtig zu wissen

- Du bist **nicht schwach**, wenn du Hilfe brauchst.
 - Deine Sorgen sind **ernst zu nehmen**.
 - Es gibt **Menschen, die dir zuhören** – auch in den Ferien.
-

Wir sind nach den Ferien wieder für euch da.

Bis dahin: Pass auf dich auf – und melde dich bei den oben genannten Stellen, wenn du Unterstützung brauchst.