

1 FAMILIE UND FREUNDE

Sprechen Sie mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden darüber, was Sie bedrückt. Sie können Ihnen zuhören, Ihnen emotionale Unterstützung geben und Ihnen helfen, weitere Hilfe zu finden, wenn Sie diese benötigen.

2 LEHRER, SCHULBERATER, PSYCHOLOGEN

Lehrer und Berater können Ihnen bei schulischen Problemen, Mobbing oder der Planung Ihrer Zukunft helfen. Schulpsychologen bieten kostenlose und vertrauliche Hilfe bei emotionalen, persönlichen oder Lernproblemen.

3 SOZIALARBEITER, GESUNDHEITSDIENSTE, JOBCOACHING

Sozialarbeiter können bei familiären Problemen oder schwierigen Situationen helfen. Gesundheitsdienste bieten Zugang zu Ärzten und psychologischem Beistand. Programme wie Youth Coaching helfen Ihnen, Ihre Zukunft zu planen oder eine Ausbildung und Arbeit zu finden.

4 LOKALE INITIATIVEN, FREIWILLIGENPROGRAMME

Jugendinformationszentren bieten kostenlose Beratung zu Jobs, Wohnen und psychischer Gesundheit. NGOs und Jugendclubs organisieren Aktivitäten, Workshops und Freiwilligenarbeit – und setzen sich für deine Rechte ein.

5 HILFETELEFONE, ERASMUS+ MÖGLICHKEITEN

Hotlines wie Rat auf Draht (147) und SUPRA (0800 567 567) sind kostenlos, anonym und rund um die Uhr erreichbar.

Nationale Programme bieten finanzielle und soziale Unterstützung.

Erasmus+ bietet Ihnen die Möglichkeit, im Ausland zu studieren, eine Ausbildung zu absolvieren oder Freiwilligenarbeit zu leisten.

