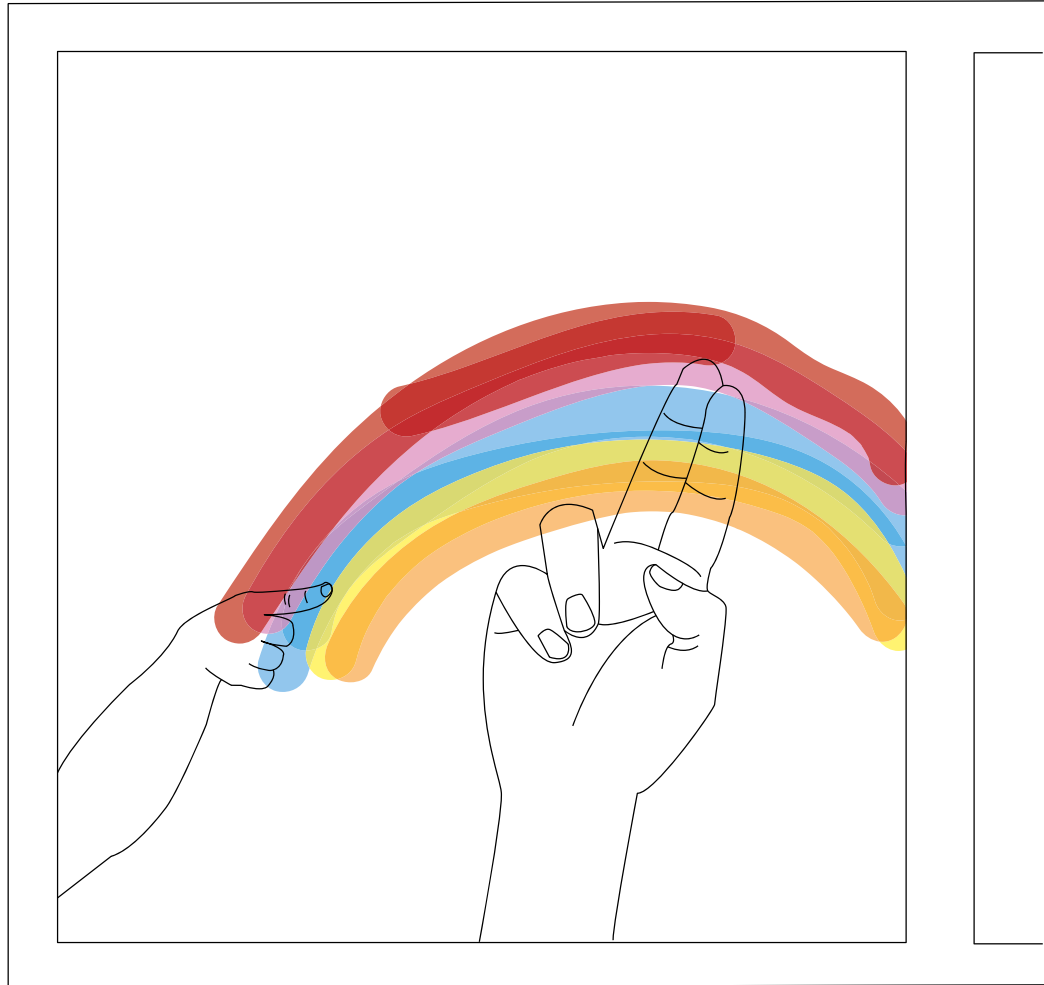


# Du bist nicht allein.



Wenn du Stress hast, bleib nicht alleine. Wende dich an Erwachsene, denen du vertraust: Eltern, Großeltern, Tanten und Onkel, Lehrerinnen und Lehrer. Und auch wir sind für dich da!

## Online

[www.hilfeportal-missbrauch.de](http://www.hilfeportal-missbrauch.de)

Anonyme, kostenlose Hilfe für Jugendliche: [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de)

[www.innocenceindanger.de/hilfhotlines/](http://www.innocenceindanger.de/hilfhotlines/)

## Telefonisch

Hilfetelefon: **0800 22 55 530**

Nummer gegen Kummer: **116 111**

Kinder- und Jugendtelefon: **0800 11 10 333**