

Das hätte ich  
nicht tun sollen...  
aber was mache  
ich jetzt?

Ich fühle mich  
nicht wohl.  
Wie komme  
ich aus dieser  
Situation  
wieder raus?

Ich weiß  
einfach nicht  
weiter.

Du  
bist

nicht allein!

Etwas belastet dich, du hast Sorgen  
oder Ängste?

Du möchtest mit jemandem aus  
deinem Umfeld über etwas reden,  
aber weißt einfach nicht wie?

Es ist etwas Schlimmes passiert?

**Du musst nicht allein damit  
klarkommen. Oft kann es helfen,  
sich einen Rat zu holen und  
sich einem anderen Menschen  
anzuvertrauen.**

### **Anonymes Gespräch:**

Z. B. unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
kannst du dir ganz anonym und geheim  
einen Rat hole. Per Anruf, E-Mail oder Chat.



### **Persönliches Gespräch:**

