

eingeschüchtert, gemobbt, beleidigt Eine Fachperson kann dir helfen

Gespräche per Telefon

Gratis / Du musst deinen Namen nicht angeben /
24h/24/ Alles, was du erzählst, wird vertraulich
behandelt

Pro Juventute ☎147

Gespräche übers Internet

Gratis / Per Mail oder Chat / Antwort inner-
halb von 48 Std / Alles, was du erzählst,
wird vertraulich behandelt

www.jastow.ch, klicke auf „Beratung“

Diskutiere mit einer mobilen Applikation

Gratis / sofortige Antwort (falls jemand online ist) /
Alles, was du erzählst, wird vertraulich behandelt

Lade die Jugendapp herunter: Öffne die
App, wähle deine Region aus und klicke
auf „Chat“

Bei einem **Notfall** !

Gratis / 24h/24
Die Polizei ☎117

Brich das Schweigen!

Bleib nicht allein. Sprich ...

an der Schule,

- mit deiner Klassenlehrperson
- mit dem/der Schulmediator/in
- mit der Schulkrankenschwester
- mit dem/der Schuldirektor/in
- ...

ausserhalb der Schule,

- mit deinen Eltern
- mit deinen Geschwistern
- mit einer anderen erwachsenen
Person
- ...