

# 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](http://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
- ...