

Wir möchten darauf aufmerksam machen, dass es sowohl für Eltern als auch Schülerinnen und Schüler den Beratungsverein "Nummer gegen Kummer" gibt. Dort können sie anonym und kostenlos per Chat oder Telefon ihre Sorgen und Probleme besprechen, Rat einholen oder einfach Dampf ablassen. Der Verein ist erreichbar unter

<https://www.nummergegenkummer.de/> .

Das Kinder- und Jugendtelefon kann montags bis samstags von 14:00 bis 20:00 Uhr kostenlos unter der Rufnummer 116111 erreicht werden.

Das Elterntelefon ist Montag bis Freitag von 9:00-11:00 Uhr und Dienstag und Donnerstag von 17:00 bis 19:00 Uhr unter der Rufnummer 0800 1110550 zu erreichen."