Wenn du Hilfe benötigst.

dann wende dich an eine Person, der du vertraust (z.B. Eltern, Klassenlehrkräfte, Vertrauenslehrkraft) und die ein offenes Ohr für dich hat.

Es gibt auch Organisationen, die dich unterstützen können:

Organisation	**Telefonnummer/Kontakt**	**Art des Kontaktes**
Nummer gegen Kummer	**116111** *(Kinder- und Jugendtelefon)* **0800/1110550** *(Elterntelefon)*	anonym und kostenfrei
Telefon Seelsorge	0800/1110111 www.onlinetelefonseelsorge.de	anonym und kostenfrei Chat und Mailberatung
Deutsche Depressionshilfe	0800/3344533	Anonym und kostenfrei
KIS Bad Segeberg *(Kontakt- und Informationstelle für Selbsthilfegruppen)*	04551/3005 01525/9524573 Mail: kis-segeberg@awo-sh.de	kostenfrei
Krisenchat *(für Jugendliche bis 25)*	www.krisenchat.de	anonym und kostenfrei
bke Jugendberatung	www.jugend.bke-beratung.de	anonym Chat (allein/in Gruppen), Foren und Mailberatung
Psychiatrie im Landesverein *(Informationen zu Tageskliniken und Klinik)*	www.landesverein.de/psychiatrie	telefonisch/Mail
Schulpsychologischer Dienst	04551/530770 Mail: schulpsychologie@kreis-segeberg.de	telefonisch/Mail
andere wichtige Kontakte:		
Heimwegtelefon	030/12074182	bei Flatrate kostenfrei
HAKI e.V. *(Kieler Beratung für alle LGBTQ-Themen)*	0431/17090 post@haki-sh.de	bei Flatrate kostenfrei
Hilfetelefon Schwangere in Not	0800/4040020	anonym und kostenfrei
Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen	0800/0116016	anonym und kostenfrei
Frauenberatungs- und Fachstelle bei sexueller Gewalt Kiel	0431/91144	bei Flatrate kostenfrei
Männerberatung Kiel *(für männliche Betroffene von sexueller oder häuslicher Gewalt)*	0431/91124	bei Flatrate kostenfrei
Hilfetelefon Sexueller Missbrauch	0800/2255530	anonym und kostenfrei

Rufe diese Organisationen nur an, wenn du wirklich Hilfe benötigt. Es ist wichtig, dass diese Telefonnummern, wie bei der Polizei oder Feuerwehr, nur dann kontaktiert werden und für Hilfe frei bleiben.