

UNTER DRUCK

Du suchst Unterstützung ...

... weil es dir **NICHT GUT GEHT** und du dich **GESTRESST** fühlst.

... weil du **SCHWIERIGKEITEN** zu Hause, in der Schule, mit Freundinnen/Freunden oder Stress in der Liebe hast.

... weil **PERSÖNLICHE PROBLEME** wie Hemmungen, Selbstzweifel, Ängste, Nervosität oder anderes an dir zu schaffen machen.

... weil du ein **UNGUTES KÖRPERGEFÜHL** hast oder das **ESSEN EIN STÄNDIGES THEMA** ist.

... bei **SCHULPROBLEMEN** wie Prüfungsangst, Motivationsmangel, Lern- und Konzentrationsschwierigkeiten.

... weil du Probleme mit dem **RAUCHEN, SAUFEN** oder **KIFFEN** hast.

... weil jemand in deinem **NAHEN UMFELD ALKOHOL** oder **ANDERE SUBSTANZEN** konsumiert und du dir deswegen Sorgen machst.

... in **KRISENSITUATIONEN** und bei andauernden seelischen Belastungen.

- Probleme sind Herausforderungen, die du lösen kannst.
- Wir helfen weiter, wenn du in irgendeinem Thema nicht mehr durchblickst. Unsere Kontaktdaten findest du unter **Beratungsstellen** in der Freelance-Agenda.
- Wir unterstehen der Schweigepflicht und nehmen nicht ohne deine Einwilligung zu anderen Stellen oder Drittpersonen Kontakt auf. Die Beratungen sind kostenlos.



> **Kämpf dich da Raus**

T-Zon, Jona Selle