JUSTUS-VON-LIEBIG-SCHULE AALEN

DU MUSST DA NICHT ALLEIN DURCH.

Hilfe & Beratung für Schüler:innen

Für dich. Auch wenn du dir um jemanden Sorgen machst.

DU BRAUCHST SOFORT HILFE?

112 Bei Lebensgefahr oder wenn du befürchtest, dir unmittelbar etwas anzutun.

110 Polizei bei akuter Bedrohung oder Gewalt.

Wende dich auch an eine Person in deiner Nähe.

01 ICH MÖCHTE MIT JEMANDEM REDEN

Nummer gegen Kummer

Kostenlos & anonym · Mo-Sa, 14-20 Uhr
0800 116 111 · nummergegenkummer.de

TelefonSeelsorge

Kostenlos & anonym · rund um die Uhr
0800 111 0 111 / 0800 111 0 222

krisenchat

Für unter 25-Jährige · kostenlos · rund um die Uhr
WhatsApp oder SMS starten: krisenchat.de

Muslimisches SeelsorgeTelefon (MuTeS)

Anonym & vertraulich · rund um die Uhr
030 443 509 821 · mutes.de

02 ICH SCHREIBE LIEBER

bke-Jugendberatung

14-21 Jahre · kostenlos & anonym · Mail, Chat, Forum
jugend.bke-beratung.de

[U25] Deutschland

Unter 25 · Mailberatung bei Krisen & Suizidgedanken
u25-deutschland.de · keine Soforthilfe

Caritas Online-Beratung

Beratung für Kinder und Jugendliche
caritas.de/onlineberatung : Kinder & Jugendliche

03 ICH SUCHE HILFE VOR ORT

Dein erster Schritt in der Schule

Sprich eine Lehrkraft an, der du vertraust.
Sie hilft dir, eine passende Anlaufstelle zu finden.

Schulpsychologische Beratungsstelle Aalen

Bei Schulproblemen, Ängsten oder Belastungen
07361 526 560 · zsl-bw.de

Erziehungs- und Familienberatung Aalen

Bei persönlichen Problemen oder Konflikten in der Familie
07361 503-1473 · ostalbkreis.de

Ärztliche Hilfe & Psychotherapie

Hausarztpraxis als erste Anlaufstelle; Praxissuche online
116117.de · therapie.de

116 117: dringend ärztliche Hilfe, wenn Praxen zu sind.
Wenn es lebensbedrohlich ist: 112.

04 ICH SUCHE HILFE ZU EINEM THEMA

Depression & psychische Gesundheit

Infos: ich-bin-alles.de · Info-Telefon Depression:
0800 334 4533 · deutsche-depressionshilfe.de

Essstörungen

ANAD: Beratung und Unterstützung
anad.de

Alkohol & Sucht

Informationen und Beratungsangebote
kenn-dein-limit.de

Gewalt gegen Frauen

Kostenlos & anonym · mehrsprachig · rund um die Uhr
116 016 · hilfetelefon.de

Sexuelle Gewalt / sexueller Missbrauch

Hilfe-Telefon: kostenlos & anonym
0800 22 55 530 · hilfe-telefon-missbrauch.de

Du musst noch nicht wissen, welche Hilfe du brauchst.

Ein Gespräch kann dein erster Schritt sein.

Stand: Oktober 2026 · Aktuelle Zeiten auf den Anbieterseiten.
Internetadressen sind in der PDF anklickbar.