

# WENN ES DIR MAL NICHT SO GUT GEHT ... (auch wegen Corona!)

Da gibt es z.B. Ansprechpartner und Informationen für dich:

## Nummer gegen Kummer

116 111

## Infoportal

„Corona und DU“

<https://www.corona-und-du.info/>

„Ich-bin-alles“ (LMU)

<https://www.ich-bin-alles.de/>



## Tipps gegen Depri-Stimmung (DGPs)

<https://psychologische-coronahilfe.de/hilfen-fuer-kinder-und-jugendliche/>

## JugendNotmail

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

## Telefonseelsorge

0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 oder 116 123

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

## An deiner Schule

kannst du dich auch für ein Gespräch an  
Lehrkräfte deines Vertrauens, die Beratungslehrkraft oder  
an die Schulpsychologin/den Schulpsychologen wenden.

*Idee: Marion Hasenöhr*

<https://www.schule-in-bayern.de/beitrag/aktiv-gegen-depressionen>