

# LASAP!

SCHULE ALS SICHERER ORT FÜR ALLE

Du musst da nicht allein durch.



ANONYM  
UND  
KOSTENFREI

Die wichtigsten  
**Beratungsstellen** für  
dich und deine **Freund\*innen**  
bei Nöten, Sorgen oder Fragen!

# DU HAST FRAGEN ZU DEN THEMEN BEZIEHUNG, SEXUALITÄT, VERHÜTUNG?

© Adobe Stock/ solthanya



Hilfe und Beratung unter:  
Nummer gegen Kummer:  
11 61 11  
Per Chat: [sextra.de](https://sextra.de)



Alle Beratungsstellen im Überblick

# DU WIRST GEMOBBT?

© Adobe Stock/елена калиничева



**Hilfe und Beratung unter:**  
Mobbingberatung Berlin  
Brandenburg: 030 863 915 72  
Per Chat: [jugendnotmail.de](mailto:jugendnotmail.de)



Alle Beratungsstellen im Überblick

# DICH BELÄSTIGT JEMAND ODER FASST DICH GEGEN DEINEN WILLEN AN?



© Adobe Stock/lucky\_xifan

Hilfe und Beratung bei sexuellen  
Grenzüberschreitungen und  
sexualisierter Gewalt unter:  
Hilfetelefon sexueller  
Missbrauch: 0800 22 555 30  
Per Chat: [jugendnotmail.de](mailto:jugendnotmail.de)



Alle Beratungsstellen im Überblick

# DU WIRST WEGEN DEINER SEXUELLEN ORIENTIERUNG ODER GESCHLECHTS- IDENTITÄT DISKRIMINIERT?



Hilfe und Beratung unter:

In&Out: 030 671 22 671

Per Chat:

[lambda-peersupport.de](https://lambda-peersupport.de)



Alle Beratungsstellen im Überblick

# DU HAST RASSISTISCHE DISKRIMINIERUNG ODER GEWALT ERFAHREN?

© Adobe Stock/Alice



**Hilfe und Beratung bei  
Rassismus unter:**

Reach Out: 030 695 683 39

Per Chat: [jugendnotmail.de](mailto:jugendnotmail.de)



Alle Beratungsstellen im Überblick

# DU LEIDEST UNTER ÄNGSTEN, DEPRESSIONEN, ESSSTÖRUNGEN ODER BELASTENDEN GEFÜHLEN?



© Adobe Stock/Darya

Hilfe und Beratung bei  
psychischen Problemen unter:  
Nummer gegen Kummer: 11 61 11  
Per Chat: [jugendnotmail.de](mailto:jugendnotmail.de)



Alle Beratungsstellen im Überblick

# DU FÜHLST DICH ZU HAUSE NICHT GUT?

In oder mit deiner Familie gibt es Probleme?



© Adobe Stock/Yurii

Hilfe und Beratung bei belastenden Familiensituationen unter:

Nummer gegen Kummer: 11 61 11

Per Chat: [Krisenchat.de](https://www.krisenchat.de)



Alle Beratungsstellen im Überblick



# SUCHTGEFAHR?

Du möchtest deinen Gaming-,  
Social Media-, Alkohol- oder anderen  
Konsum in den Griff bekommen?



© Adobe Stock/Rudzhhan

**Hilfe und Beratung zu  
Suchtfragen unter:**

Suchtberatung Caritas:

030 666 334 00

Per Chat: [jugendnotmail.de](mailto:jugendnotmail.de)



Alle Beratungsstellen im Überblick

Und denk dran:  
Du musst da nicht allein durch...  
lass dich beraten

Hier findest du alle Beratungs-  
stellen und Telefon-  
nummern im Überblick.



## IMPRESSUM

**Titelbild:** Adobe Stock/Cienpies Design

**Herausgeber:** Save the Children Deutschland e. V.

Seesener Straße 10 - 13, 10709 Berlin

Telefon: 030 27595979-0

info@savethechildren.de

**Autorin:** Sarah Picker

**As Soon As Possible!**  
Schule als sicherer Ort für alle

Ein Projekt von



**Save the Children**

Stiftung SPI

Lebenslagen, Vielfalt &  
Stadtentwicklung



Gefördert durch



Co-funded by  
the European Union