

## Bei Mobbing, Streit und Gewalt: Hilfestellen für dich

Durch das Coronavirus müssen wir alle viel mehr zu Hause bleiben als sonst. Das kann schwierig sein für dich, deine Eltern und deine Geschwister. Trotzdem ist es sehr wichtig, dass du weißt: Bei Problemen oder Kummer kannst du dir immer Hilfe holen!

Wenn du zu Hause körperliche oder sexualisierte Gewalt erfährst: Wende dich an deinen Lehrer oder deine Lehrerin, deine Freundinnen und Freunde oder an eine andere Person, der du vertraust. Und zwar sogar bei einem Kontaktverbot oder einer Ausgangssperre wegen des Coronavirus! Wenn du Gewalt erfährst, hole dir Hilfe. Aber auch wenn du über WhatsApp oder ähnliche Plattformen gemobbt wirst oder dir im Netz andere Personen unangenehm zu nahe kommen: Vertraue dich jemandem an und hole dir Unterstützung.

Deutschlandweit kannst du jederzeit folgende Hilfestellen kontaktieren:

### Bei Sorgen oder Problemen jeglicher Art:

#### Kinder- und Jugendtelefon

Adresse: <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Telefonnummer: 116 111

#### bke-Jugendberatung

Adresse: <https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>



Illustration: www.shutterstock.com/  
Dmitry Lemon5ky

### Bei familiärer Gewalt:

#### Gemeinsam gegen Missbrauch

Adresse: <https://www.deine-playlist-2020.de/>

Telefonnummer: 08002255530

#### Hotline Kinderschutz

Adresse: <https://www.berliner-notdienst-kinderschutz.de/hotline.html>

Telefonnummer: 030 61 00 66

#### Gewalt ist nie okay:

<http://www.gewalt-ist-nie-okay.de/was-tun/indexBeispiele.htm#b1>

### Bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co.:

#### Juuuport

Hier helfen dir andere Jugendliche per E-Mail oder über WhatsApp

Adresse: <https://www.juuuport.de/beratung>