



Jeden Tag von 14 bis 22 Uhr kannst du außerdem die „**Nummer gegen Kummer**“ anrufen: ☎ 116 111.

Auch dort hört man dir zu und kann dich beraten, wie du mit der Situation am besten umgehen kannst.

Wenn du jetzt in Gefahr bist:

Versuche andere Erwachsene zu finden, die dir helfen können. Vielleicht die Nachbarin, bei der du klingeln kannst oder eine Person auf der Straße, auch die Polizei muss dir zuhören und helfen. Nimm all deinen Mut zusammen und bitte Sie um Hilfe. Wenn du noch nicht den Mut hast und es nicht schaffst, merke dir:

Dich trifft keine Schuld!



STIFTUNG
Evangelische Jugendhilfe
St. Johannis GmbH



PSZ Sachsen-Anhalt
Psychosoziales Zentrum
für Migrant*innen

*Beschäftigt dich etwas
und du traust dich nicht,
darüber zu reden?*



*Melde dich bei uns, wenn du Sorgen, Probleme
oder Angst hast - wir lassen dich nicht allein!*







*Niemand (auch nicht
Mitschüler*innen, Freund*innen,
Ärzt*innen, Lehrer*innen und Eltern)
darf dir Gewalt antun,
dich schlagen,
mit Worten fertig machen,
dich anfassen,
wo du es nicht willst!*

Was kannst du tun?



Bei uns im PSZ kannst du jederzeit sagen, dass du etwas allein besprechen möchtest. Du kannst auch einen Zettel oder Brief in unseren „**Kummerkasten**“ am Eingang werfen und wir kümmern uns für dich und mit dir darum!

Wenn du nicht möchtest, musst du dabei deinen Namen nicht angeben. Wenn dich jemand im Wartebereich oder im Beratungsraum belästigt, aber auch in allen anderen Fällen außerhalb unseres Hauses kannst Du uns außerdem so erreichen:

- per E-Mail:  kummer@psz-sachsen-anhalt.de
- oder anonym auf  www.psz-sachsen-anhalt.de/kummer
- per Telefon:  0345 47067900  Halle
- per Telefon:  03471 37407000  Magdeburg