

Herzlich Willkommen,

hier findest Du/Sie einige Informationen, um das passende Beratungsangebot auszuwählen. Es gibt verschiedenste Möglichkeiten, sich Hilfe zu suchen. Individuelle Beratungsformen bieten viele Möglichkeiten, damit Du für Dich/Sie für sich eine passende Beratung in Anspruch nehmen kannst/können.

Über unsere Homepage [www.info.lebensberatung.trier](http://www.info.lebensberatung.trier) gibt es eine erste Orientierung, welche Beratungsform passend sein könnte.

Persönliche Beratung an der Schule (siehe anhängendes Infoblatt mit den aktuellen Zeiten) oder in der Beratungsstelle. Anmeldungen sind per Telefon und auch digital möglich. Gerne helfen auch die Vertrauenslehrer bei der Terminvereinbarung.

**Telefonberatung** – Anmeldeprocedere wie o.g.

**Onlineberatung** – Du würdest lieber anonym bleiben, unabhängig von der Uhrzeit sein und du schreibst gerne? Dann könnte diese Form passend sein. Folge auf der Internetseite [www.info.lebensberatung.trier](http://www.info.lebensberatung.trier) dem Button Onlineberatung und Du erfährst genau wie es funktioniert.

Solltest Du schnell Hilfe brauchen, kannst Du Dich jederzeit an die **Nummer gegen Kummer** wenden: **Kinder- und Jugendtelefon (116 111)**. Dieses Telefonangebot richtet sich an Kinder und Jugendliche. Es ist anonym und kostenlos und steht montags bis samstags von 14:00 bis 20:00 Uhr zur Verfügung.

Außerhalb dieser Zeiten kannst Du/können Sie die Telefonseelsorge in Anspruch nehmen: **0800.1110111** oder unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) ist es auch möglich, per Chat beraten zu werden: **Chatseelsorge**. Beim Chat können Sie in Echtzeit schreiben und Antworten erhalten. Wie die Chatseelsorge abläuft, ist auf der Homepage [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) erklärt.