

# SICH HILFE HOLEN IST OK – WIR SIND DA

Gemeinsam ist vieles einfacher. Neben deinen **Eltern, Freundinnen und Freunden** gibt es noch andere, die für dich da sind:

- » deine **Lehrpersonen**, die **Beratungslehrpersonen** im Zentrum für Information und Beratung (ZIB), die **Schulsozialpädagogin** oder der **Schulsozialpädagoge**, die **Direktorin** oder der **Direktor** deiner Schule
- » die **Psychopädagoginnen** und **-pädagogen** des Pädagogischen Beratungszentrums (PBZ)
- » die **Schulpsychologinnen** und **-psychologen** des Psychologischen Dienstes



alle **ANLAUFSTELLEN**  
mit einem Klick

**800 101 800**

## Psychologisches Krisentelefon

**24/7** erreichst du Psychologinnen und Psychologen. Sie bieten dir vertraulich und kostenlos erste psychologische Hilfe an.

**112**

## Notfallnummer

**24/7** erreichst du diese Nummer bei jedem Notfall: Rettung, Bergrettung, Feuerwehr, Polizei, Carabinieri.

**Young+Direct**

Mit **uns** kannst du über alles reden, vor Ort, telefonisch, über WhatsApp, Facebook, Skype – vertraulich und kostenlos.



**02 23 27 23 27**

## Telefono amico

Du erreichst **uns** täglich von 09:00 bis 24:00 Uhr. In Bozen erreichst du uns unter der Nummer 0471 288 328 von Montag bis Freitag von 16:00 bis 19:00 Uhr.



## Psychologische Dienste

**Zu Bürozeiten** erreichst du den **Psychologischen Dienst** und die Notfallpsychologie:

Bezirk Bozen | 0471 435 001  
Bezirk Brixen | 0472 813 100  
Bezirk Bruneck | 0474 586 220  
Bezirk Meran | 0473 251 960



## Du bist nicht allein

Was tun, wenn alles zu viel wird? Wir helfen dir, deine Gefühle einzuordnen.

[Infos und Kontakte in Krisenzeiten](#)



## Du suchst ...

... **rechtliche Informationen** oder Unterstützung?



[Kinder- und Jugendanwaltschaft](#)

... eine **geeignete Schule, Lehrstelle** oder **Arbeit**?



[Berufsberatung](#)



[Jugendcoaching](#)

... nach weiteren **Informationen**?



[Feel-ok](#)



[Istokay](#)



[Forum Prävention](#)