Wenn du Sorgen hast oder deine psychische Gesundheit leidet, gibt es Anlaufstellen, die dir weiterhelfen können. Du kannst dich an das **Beratungsteam an deiner Schule** wenden. **Pro Juventute (Tel. 147 oder www.147.ch)** bietet Beratung per Telefon, Mail und Chat sowie Telefonseelsorge an. In ganz dringenden Notfällen kannst du das **Notfallzentrum KANT (Tel. 058 384 66 66)** der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich anrufen. Zögere nicht, dir Hilfe zu holen!

Funded by the European Union
This work was funded by the European Union (BootStRaP project: grant number: 10108238). Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Health and Digital Executive Agency (HADEA). Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for them.

UKRI Innovate UK
This work was supported by the UKRI Innovate UK program.

Project funded by
Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra
Swiss Confederation
Federal Department of Economic Affairs, Education and Research EAER
State Secretariat for Education, Research and Innovation SERI