

Brauchst Du Hilfe?

Alle Angebote sind kostenlos und vertraulich.

Vor Ort an der SfG

Lernberatung SfG/AGS

Die kostenlose Lernberatung hilft vertraulich bei Stress und Sorgen in der Schule, am Arbeitsplatz oder Zuhause.

Zimmer B EG6, Montag – Freitag, jeweils über Mittag

Telefon: +41 61 695 65 55

E-Mail: ags.lernberatung@edubs.ch

www.agsbs.ch/auskunft_beratung/lernberatung



Ausserhalb

Schulpsychologischer Dienst (SPD)

Beratung und psychologische Begleitung

Telefon: +41 61 267 69 00

E-Mail: spd@bs.ch

www.edubs.ch/kontaktordner/schulpsychologischer-dienst-spd



Anonym

147 Die Dargebotene Hand rund um die Uhr

Emotionale Erste Hilfe und Beratung für Jugendliche und junge Erwachsene

Telefon: 147 (24/7)

Anrufe oder SMS sind gratis und erscheinen auf keiner Telefonrechnung

www.147.ch/beratung/147



143 Die Dargebotene Hand

Emotionale Erste Hilfe für alle

Telefon: 143 (24/7)

Chatberatung (täglich 10 – 22 Uhr)

www.143.ch



Du kannst Dich auch gerne an eine Lehrperson Deines Vertrauens wenden.