

Brauchst Du Hilfe?

Alle Angebote sind kostenlos und vertraulich.

Vor Ort an der SfG

Come-In Beratung für Lernende der SfG und der AGS

Die kostenlose Lernberatung hilft vertraulich bei Stress und Sorgen in der Schule, am Arbeitsplatz oder Zuhause und bietet Gespräche, Beratungen, Coaching oder Informationen an.

Zimmer B EG6, Montag – Freitag,
jeweils über Mittag

Telefon: +41 61 695 65 55

E-Mail: come-in@edubs.ch

[www.agsbs.ch/auskunft_beratung/
lernberatung](http://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](http://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.