



**sorgenwolken.sg**

*Do gits Hilf*

# #reddrüber

**Du bist mit Deinen Sorgen,  
Gedanken und Ängsten nicht  
allein. Hier findest Du Unter-  
stützung und Beratung zu  
Deinen Anliegen.**



Auf [sorgenwolken.sg](https://sorgenwolken.sg)  
findest Du passende  
Hilfsangebote.



Bedrückt Dich etwas? Oder machst Du Dir Sorgen um jemanden? Denk daran: Du bist nicht allein. Oft hilft es, mit einer Vertrauensperson darüber zu reden. Das kann eine Freundin, ein Freund oder jemand aus Deiner Familie sein. Wenn Du mehr Unterstützung brauchst, dann zögere nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es gibt auch anonyme und kostenlose Angebote, die rund um die Uhr zur Verfügung stehen. In Deiner Schule findest Du ebenfalls Unterstützung, zum Beispiel bei der Schulsozialarbeit. Wer sich Hilfe holt, zeigt Stärke.

**Kanton St.Gallen  
Amt für Gesundheitsvorsorge**

