

# Doch kein Lehrer?

**Beitrag von „state\_of\_Trance“ vom 30. Dezember 2023 09:15**

[Zitat von Palim](#)

## **Telefonseelsorge**

Anonyme Beratung (persönlich, am Telefon, im Chat oder per Mail)

24 Stunden am Tag, kostenlos aus ganz Deutschland

Tel.: **0800 - 111 0 111** oder **0800 - 111 0 222**

Web: <http://www.telefonseelsorge.de/>

Was ein Glück, dass die auch Mail und Chat anbieten. Müsste ich spontan jemanden anrufen dann würden meine physischen Probleme viel schlimmer werden und es würde mindestens eine schweißgebadete Stunde mit Herzrasen dauern dort anzurufen.