



## **Agid e sustegn en situaziuns difficilas**

Adina esser a chasa, quai po esser fitg difficil per tuttas e tuts. Ti pos discurrer sur da quai cun tia magistra u cun tes magister. Sch'i dat gronds problems e sche ti na sas betg pli tge far, chattas ti qua agid da tut temp:

### **Cussegliaziun per uffants e per giuvenils**

Telefon 147 (24/7), [www.147.ch](http://www.147.ch)