

# Help?

Du weißt nicht, was mit dir los ist?  
Du stehst als Junge eher auf Jungs,  
als Mädchen eher auf Mädchen?  
Stress mit den Eltern?  
Liebeskummer? Du fühlst dich allein  
und möchtest darüber sprechen?

Dann bist du bei uns richtig! Schreib  
eine eMail an [help@comingout.de](mailto:help@comingout.de)

Oder schreib einen Brief an

In & Out  
c/o Beratungsstelle NaSowas  
Berliner Ring 12  
23843 Bad Oldesloe





Du bist selbst schwul, lesbisch oder  
bisexuell und hast Lust, anderen  
Jugendlichen ehrenamtlich zur Seite zu  
stehen? Dann sei dabei und schreib eine  
Mail an:

[info@comingout.de](mailto:info@comingout.de)

Persönlich erreichst du uns unter:

In & Out  
c/o Beratungsstelle NaSowas  
Berliner Ring 12  
23843 Bad Oldesloe

In & Out ist ein Projekt des  
Jugendnetzwerk Lambda::Nord e.V. und  
der Beratungsstelle NaSowas.

In & Out berät lesbische, schwule und  
bisexuelle Jugendliche bis 26 Jahre  
zu Themen wie Coming Out, Safer  
Sex und Kontakten und Infos zu  
Jugendgruppen.

Wir sind selbst schwullesbische  
Jugendliche in diesem Alter und  
beraten ehrenamtlich, fachlich  
angeleitet und auf unseren  
persönlichen Erfahrungen bauend.

[help@comingout.de](mailto:help@comingout.de)