

# DU BIST NICHT ALLEIN

Ausbildung darf fordern - aber sie darf dich nicht zerstören.

- Wenn dir alles zu viel wird: ruf uns an.
- Druck, Angst und Erschoepfung sind Warnzeichen, keine Charakterfehler.
- Du darfst Grenzen setzen - auch als Azubi.
- Rede mit jemandem, dem du vertraust.
- Hilfe holen ist keine Schwaeche.

---

**cAp Sorgentelefon**

**0152 04488587**

Mo-Fr, 14-20 Uhr | [culinaryapprenticeprojekt.net](http://culinaryapprenticeprojekt.net)

---