

WENN ES AN DIE EIGENEN KRÄFTE GEHT...

Überforderung im Alltag, Probleme in Familien, Gesundheit, psychische Erkrankungen, Gewalt, Missbrauch, Sorgen oder Ängste?

**ANONYM UND
KOSTENLOS –
Unterstützung und
Beratungsangebote
für Sie!**

ALLGEMEIN

TELEFONSEELSORGE

www.telefonseelsorge.de

**0800 111 0 111
oder 0800 111 0 222**

FÜR ELTERN, KINDER UND JUGENDLICHE

ELTERNTELEFON

KINDER UND JUGENDTELEFON

www.nummergegenkummer.de

www.bke-elternberatung.de / www.bke-jugendberatung.de

0800 111 0 550

116 111

HILFETELEFON „SEXUELLER MISSBRAUCH“

www.nina-info.de

0800 22 55 530

FRAUEN

HILFETELEFON „SCHWANGERE IN NOT“

www.schwanger-und-viele-fragen.de

HILFETELEFON „GEWALT GEGEN FRAUEN“

www.hilfetelefon.de

0800 40 40 020

08000 116 016

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

TELEFONBERATUNG PSYCHISCHE GESUNDHEIT

www.infektionsschutz.de/beratung

0800 23 22 783

MUSLIME

MUSLIMISCHES SEELSORGETELEFON

www.mutes.de

030 44 35 09 821

