

STARKE NERVEN ...



... brauchen auch mal Unterstützung!

Unsere Beratungsangebote sind für Sie da – mehr denn je.



POSTWURFSPEZIAL
Ein Service der Deutschen Post

**Anonym &
kostenlos**

bke-elternberatung.de
bke-jugendberatung.de
Mail – Chat – Forum

Elterntelefon 0800 111 0 550
Kinder- und Jugendtelefon 116 111
nummergegenkummer.de

Weitere Beratungsangebote unter: [elternsein.info](https://www.elternsein.info)

Telefonseelsorge 0800 111 0 111
und 0800 111 0 222
telefonseelsorge.de

Telefonberatung Psychische Gesundheit
0800 2322783
infektionsschutz.de/beratung

Hilfetelefon „Schwangere in Not“
0800 40 40 020
schwanger-und-viele-fragen.de

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“
08000 116 016
hilfetelefon.de

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch
0800 22 55 530
nina-info.de

Allgemeine Information –
bitte an sämtliche Haushalte zustellen!

An sämtliche Bewohner
des Hauses
Beispielgasse 2567a
12345 Musterhausen

