

STARKE NERVEN ...



... brauchen auch mal Unterstützung!

Unsere Beratungsangebote sind für Sie da – mehr denn je.

**Anonym &
kostenlos**

bke-elternberatung.de

bke-jugendberatung.de

Mail – Chat – Forum

Elterntelefon 0800 111 0 550

Kinder- und Jugendtelefon 116 111

nummergegenkummer.de

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

Weitere Beratungsangebote unter: elternsein.info



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

Bundesstiftung
Frühe Hilfen 

Nationales Zentrum
Frühe Hilfen 

BZgA Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung