

# 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](http://elternsein.info)**