

## **Wer Hilfe braucht und / oder mit jemanden sprechen möchte:**

Für Kinder und Jugendliche: *die Nummer gegen Kummer* :

116 111

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

Für Eltern: *Das Elterntelefon* :

08001110550

<https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html>

Für Frauen in Not/Gefahr : *Das Hilfetelefon* :

0800 0116 016

<https://www.hilfetelefon.de/> (auch auf Englisch, Französisch, Türkisch, Russisch, Spanisch)