

Falls Sie Hilfe in dieser besonderen Zeit benötigen, so besteht die Möglichkeit zu folgenden Hilfsangeboten anonym Kontakt aufzunehmen.

**Telefonseelsorge**

Tel.: 0800/1110-111 oder -222

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de) (Mailberatung, Chatberatung, Beratung vor Ort)

**Nummer gegen Kummer**

Elterntelefon: 0800 1110550

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

**Telefonberatung der BZgA (Beratung für seelische Gesundheit während Corona-Zeit)**

Tel.: 0800/2322783

**Hotline Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V.**

Tel.: 0800/777 22 44