

Wenn es mal schwierig ist

Wo finden Sie besonders jetzt in der Corona-Krise Hilfe?

Telefonseelsorge 0800 / 111 0 222

Mail-/Chatseelsorge: www.telefonseelsorge.de

Ehe-,Familien- und Lebensberatung telefonisch: 089 / 5 44 31 10

Online: www.eheberatung-oberbayern.de

Krisenberatung Münchner Insel

telefonisch: 089 / 21 02 18 48 oder 089 / 22 00 41

„Nummer gegen Kummer“

Elterntelefon 0800 – 111 0 550

Kinder- und Jugendtelefon: 0800 / 111 0 333 oder 116 111

Mail-Beratung: www.nummergegenkummer.de

Online-Beratungsangebote der Caritas für alle Lebensalter: www.caritas.de

Hilfetelefon “Gewalt gegen Frauen”

ein staatliches bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. **Telefonisch:** 08000 116 016

oder **online:** www.hilfetelefon.de

Internetberatung Gewaltlos

Online: www.gewaltlos.de für Mädchen und Frauen, die von Gewalt betroffen sind. Träger ist der Verein Gewaltlos.de e.V., dazu gehören 34 Vereine des Sozialdienstes katholischer Frauen (SkF) aus ganz Deutschland

Aktuelle Informationen zu Hilfs- und Unterstützungsangeboten des Bundesfamilienministeriums unter: www.bmfsfj.de/corona