

# Probleme? Krisen?

## Konflikte? Sie brauchen Hilfe?

**Gewalt, Angst oder Traurigkeit? Konflikte mit dem Partner oder der Partnerin?  
Sorgen und Probleme mit dem Kind zuhause, in der Schule oder im Internet?  
Hier finden Sie Hilfe: telefonisch, per E-Mail oder auch online!**



**RUFEN SIE AN!**  
**(kostenfrei und anonym)**

**Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“: 0800 - 111 0 550**  
**Montag bis Freitag 9 - 17 Uhr, Dienstag und Donnerstag 17 - 19 Uhr**

**Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 0800 - 011 6016**  
**täglich, 24h**

**TelefonSeelsorge®: 0800 - 111 0 111 oder 0800 - 111 0 222**  
**täglich, 24h**



**SCHREIBEN SIE IM CHAT! SCHREIBEN SIE  
EINE E-MAIL! (kostenfrei und anonym)**

**Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)**

**TelefonSeelsorge®: [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)**

**Bayerischer Hilfefinder in Ihrer Nähe: [www.bayern-gegen-gewalt.de](http://www.bayern-gegen-gewalt.de)**

Eine Initiative des



**Der Kinderschutzbund**  
Landesverband Bayern

