



Wenn ich nicht mehr weiter weiß

# Hilfe für MICH

Eltern in Krisen

# Hilfe für Erwachsene mit psychischen Krisen

TelefonSeelsorge 0800/ 111 0-111, -222 oder 116 123  
telefonseelsorge.de



Seelefon - Bundesverband der Angehörigen psychisch  
erkrankter Menschen 0228/71 00 24-24 oder -25

Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle \_\_\_\_\_

Psychosoz. Kontakt- und Beratungsstelle \_\_\_\_\_

PsychotherapeutIn \_\_\_\_\_

PsychiaterIn \_\_\_\_\_

Sozialpsychiatrischer Dienst \_\_\_\_\_

Ärztlicher Bereitschaftsdienst/Notfalldienst 116 117

Psychiatrische Notaufnahme \_\_\_\_\_

Gewalt gegen Frauen 08000 116 016 hilfetelefon.de

# Hilfe speziell für Eltern

Nummer gegen Kummer - Elterntelefon 0800/ 111 0 550

STEP-Telefon bei Stress im Erziehungsalltag 0211 - 81 97 10 81

Erziehungs- und Familienberatungsstelle \_\_\_\_\_

Jugendamt - Allg. Sozialer Dienst \_\_\_\_\_

Hilfetelefon sex. Missbrauch bei Kindern 0800 22 55 530

Schwangere in Not 0800 40 40 020

Notmütterdienst für Notfallbetreuung von Kindern  
notmuetterdienst.de

Netz und Boden Beratung bei psych. Erkrankung von Eltern  
netz-und-boden.de/beratung-angehoerige/

Elternkurse StarkeEltern-starkeKinder.de  
auch online instep-online.de



Diese Karte wurde entwickelt von

**Netz und Boden -**

Initiative für Kinder psychisch erkrankter Eltern



netz-und-boden.de



netzungsboden

