

STARKE NERVEN ...



... brauchen auch mal Unterstützung!

Unsere Beratungsangebote sind für Sie da – mehr denn je.

**Psychologisches Beratungszentrum
Papenburg**
Telefon: 04961 3456
E-Mail: papenburg@efle-bistum-os.de

**Psychologische Beratungsstelle
Meppen**
Telefon: 05931 12050
E-Mail: meppen@efle-bistum-os.de

**Psychologisches Beratungszentrum
Lingen**
Telefon: 0591 4021
E-Mail: lingen@efle-bistum-os.de

**bke-elternberatung.de
bke-jugendberatung.de
Mail – Chat – Forum**

**Elterntelefon 0800 111 0 550
Kinder- und Jugendtelefon 116 111
nummergegenkummer.de**

Telefonseelsorge 0800 111 0 111
und 0800 111 0 222
telefonseelsorge.de

Telefonberatung Psychische Gesundheit
0800 2322783
infektionsschutz.de/beratung

Hilfetelefon „Schwangere in Not“
0800 40 40 020
schwanger-und-viele-fragen.de

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“
08000 116 016
hilfetelefon.de

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch
0800 22 55 530
nina-info.de

**kostenlos und
anonym / vertraulich**

Weitere Beratungsangebote unter: elternsein.info



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

