Du hast gerade niemanden mit dem du über deine Ängste und Sorgen sprechen kannst?

Wir verbringen in Zeiten von Corona viel Zeit Zuhause und unsere gewohnte Alltagsstruktur gerät durcheinander. Durch die Quarantäne können wir uns nicht miteinander treffen. Frage andere, wie es ihnen geht. Vielleicht kennst du Menschen, für die die Zeit besonders schwer ist. Du fühlst dich überfordert und alleine? Sprich mit anderen über deine Sorgen und Ängste. Zögere nicht, dir Hilfe zu holen!

- **Telefonseelsorge**: 0800-111 0 111, 0800-111 0 222 , 116 123
- Unterstützung auch im **Online Chat** oder als Mail-Beratung: www.telefonseelsorge.de
- **Info-Telefon Depression**: 0800-33 44 5 33
- **Hotline für psych. Notlagen:** 04131-6 02 60

Telefonseelsorge: 0800-110111, 0800-1110222, 116123, www.telefonseelsorge.de
Info-Telefon Depression: 0800-3344533,
Hotline für psych. Notlagen: 04131-60260

Telefonseelsorge: 0800-110111, 0800-1110222, 116123, www.telefonseelsorge.de
Info-Telefon Depression: 0800-3344533,
Hotline für psych. Notlagen: 04131-60260

Telefonseelsorge: 0800-110111, 0800-1110222, 116123, www.telefonseelsorge.de
Info-Telefon Depression: 0800-3344533,
Hotline für psych. Notlagen: 04131-60260

Telefonseelsorge: 0800-110111, 0800-1110222, 116123, www.telefonseelsorge.de
Info-Telefon Depression: 0800-3344533,
Hotline für psych. Notlagen: 04131-60260

Telefonseelsorge: 0800-110111, 0800-1110222, 116123, www.telefonseelsorge.de
Info-Telefon Depression: 0800-3344533,
Hotline für psych. Notlagen: 04131-60260

Telefonseelsorge: 0800-110111, 0800-1110222, 116123, www.telefonseelsorge.de
Info-Telefon Depression: 0800-3344533,
Hotline für psych. Notlagen: 04131-60260

Telefonseelsorge: 0800-110111, 0800-1110222, 116123, www.telefonseelsorge.de
Info-Telefon Depression: 0800-3344533,
Hotline für psych. Notlagen: 04131-60260

Telefonseelsorge: 0800-110111, 0800-1110222, 116123, www.telefonseelsorge.de
Info-Telefon Depression: 0800-3344533,
Hotline für psych. Notlagen: 04131-60260

Telefonseelsorge: 0800-110111, 0800-1110222, 116123, www.telefonseelsorge.de
Info-Telefon Depression: 0800-3344533,
Hotline für psych. Notlagen: 04131-60260

Telefonseelsorge: 0800-110111, 0800-1110222, 116123, www.telefonseelsorge.de
Info-Telefon Depression: 0800-3344533,
Hotline für psych. Notlagen: 04131-60260