

Akil sağlığını koruyun

يسفننل رارقتس إلالع ظافحل

Cuidar la salud mental

Сохранить здоровую психику

Mind your mental health

psychisch

**stabil
bleiben**



Stabilität braucht manchmal Unterstützung!

Mehrsprachige und konkrete Tipps zur besseren Bewältigung von psychischen Belastungen durch die Corona-Pandemie sowie Informationen zu Hilfe- und Unterstützungsangeboten finden Sie auf unserer Webseite „psychisch stabil bleiben“:

www.zusammengegencorona.de/informieren/psychisch-stabil-bleiben



Bitte nutzen Sie auch die Beratungsstellen vor Ort.

In vielen Städten und Gemeinden gibt es Anlaufstellen, die vertrauliche und kostenlose Beratung anbieten. Beispielsweise Familienzentren, Familien- und Lebensberatungsstellen oder im Krisenfall der Sozialpsychiatrische Dienst im Gesundheitsamt.

Möchten Sie persönliche telefonische Unterstützung?

Anonyme und kostenlose Beratung finden Sie unter:

- Telefonberatung der BZgA
0800 232 278 3
- Telefonseelsorge
0800 111 0 111
- Elterntelefon Nummer gegen Kummer
0800 111 055 0
- Nummer gegen Kummer (Kinder und Jugendliche)
116 111
- Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen (mehrsprachiges Angebot)
08000 116 016



**Zusammen
gegen Corona**

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages