

# #stay home – du weißt, dass das wichtig ist, um dich und andere zu schützen!

Du bist alleine und brauchst Jemanden zum Reden!

Zu Hause gibt es nur Stress! Du bist wütend!

Du hast Angst – was macht jetzt noch Sinn?!

Du bist traurig und frustriert – keiner hört Dir zu!

## Hier bekommst Du Hilfe – anonym – kostenfrei – sicher

### Telefon:

- Caritas Beratungsstelle Leutkirch 07561 9066 0
- Krisentelefon Diakonie 0751 3977
- Beratungsstelle Frauen und Kinder in Not in Wangen 07522 9099598
- Nummer gegen Kummer: Mo-Sa 14-20 Uhr 116 111
- Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 1110 222

### Online:

- [Pfl-ltk@caritas-bodensee-oberschwaben.de](mailto:Pfl-ltk@caritas-bodensee-oberschwaben.de)
- [wangen@frauen-beratung-ravensburg.de](mailto:wangen@frauen-beratung-ravensburg.de) (Frauen und Kinder in Not)
- [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de) (Bundeskongferenz für Erziehungsberatung e.V.)
- [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Solltest Du trotz allem keinen finden, der Dir weiterhilft, dann melde Dich – wir finden gemeinsam eine Lösung:

Kinder-, Jugend – und Familienbeauftragte Carmen Scheich, Stadt Leutkirch, Tel. 07561- 87-318 oder [carmen.scheich@leutkirch.de](mailto:carmen.scheich@leutkirch.de)

Vielleicht kennst du das: Nicht immer will man sich jemanden anvertrauen, der einem nahesteht. Manchmal hilft es, mit einer Person darüber zu sprechen, die man nicht kennt, die sich aber gut mit den Sorgen und Problemen von Kindern auskennt.

Hier findest du Infos zur [Nummer gegen Kummer](#) und zur Beratungsstellensuche.

## Nummer gegen Kummer

Bei der [Nummer gegen Kummer](#) kannst du am Telefon oder im Internet deine Sorgen und Probleme besprechen. Die Beraterinnen und Berater hören dir zu. Sie überlegen mit dir gemeinsam, wer oder was dir helfen kann. Du brauchst deinen Namen nicht zu sagen. Und es kostet nichts. Wenn Du lieber schreiben möchtest, kannst du dich an die [em@il-Beratung](#) wenden. Auch hier brauchst du deinen richtigen Namen nicht zu nennen. Damit aber niemand außer dir deine E-Mails lesen kann, musst du dich beim ersten Mal auf der Startseite von [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) anmelden. Dazu gibst du deine E-Mail-Adresse, einen Spitznamen und ein Passwort an. Du bekommst dann ein eigenes Postfach, das nur du mit deinem Passwort öffnen kannst.

Egal ob am Telefon oder per E-Mail - Deine Fragen und Sorgen werden nicht weitererzählt!



Solltest Du trotz allem keinen finden, der Dir weiterhilft, dann melde Dich - wir finden gemeinsam eine Lösung:

Kinder-, Jugend - und Familienbeauftragte Carmen Scheich, Stadt Leutkirch, Tel. 07561- 87-318 oder [carmen.scheich@leutkirch.de](mailto:carmen.scheich@leutkirch.de)