

## Unterstützungsangebote für Eltern

**Die aktuelle Situation fordert von Ihnen unglaublich viel ab!**

**Damit sind Sie nicht alleine!**

Wenn Sie sich Sorgen um ihr Kind machen, Sie Ängste oder Probleme plagen, so können Sie sich anonym und kostenlos beraten lassen.

Sie können wählen, ob Sie lieber telefonieren oder im Chat schreiben wollen. Professionelle Hilfe finden Sie hier:

	<p><b><u>Elterntelefon</u></b></p> <p>Montags bis Freitags von 9-17 h, sowie Dienstags und Donnerstags zusätzlich von 17-19h</p>	<p>NummergegenKummer <b>Telefonnummer:</b></p> <p><b>0800/</b> <b>111 0550</b></p>
	<p><b><u>Online-Seelsorge</u></b></p> <p>Schreiben statt sprechen: Nehmen Sie per Mail oder Chat Kontakt auf</p>	

**Hier finden Sie Ideen und Aktivitäten zur Stressreduzierung  
innerhalb der Familie:**

**Werkzeugkasten zur Stressreduzierung von CORESZON**



Einfach mal ausprobieren!!!

