

# KÜCHENSCHRANKNOTFALLZETTEL ☺

Hier gibt es ein offenes Ohr und Hilfe, wenn man sich um sich und andere Sorgen macht! Alle Dienste sind kostenlos, bei allen Nummern mit 0800 vorne ist sogar der Anruf kostenfrei! ...und natürlich kann man auch anonym anrufen. Passen wir gut aufeinander auf!

## Wenn man einfach mal jemanden zum Reden braucht...

**Telefonseelsorge** **0800 1110111 oder 0800 1110222**

(täglich 24 Stunden)

**Silbernetz -** **0800 4 70 80 90**

für Senior\*innen

**Doweria –** **030 440308 454**

russischsprachige Telefonseelsorge

**MuTes -** **030 44350982**

Muslimische Telefonseelsorge

## Wenn's um die Gesundheit geht oder konkrete Hilfe benötigt wird...

**Corona Seelsorgetelefon** **030 403665 885**

**Pflege in Not –** **030 69598989**

für pflegende Angehörige

**Berliner Krisendienst Spandau** **030 3906330**

16-24 Uhr besetzt

## Wenn's um Kinder geht...

**Elterntelefon** **0800 1110550**

**Kinder- und Jugendtelefon** **0800 1110333**

## Wenn Gewalt passiert ist und Hilfe gebraucht wird...

**Opferhilfe** **116 006**

**Hilfe für Frauen und Kinder** **030 6110300**

**Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen** **0800 2255530**