

## REDEN HILFT

Wir sind da, wenn Sie reden möchten.



WIR  
HELFEN

## Nicht nur das Lernen geht online weiter, sondern auch unser Beratungsangebot!

**Wir können in ein Gespräch kommen, wenn Sie beispielsweise ...**

- ❖ die Kontaktsperre und die gefühlte Enge als belastend empfinden,
- ❖ von Ängsten rund um die Ausbildung begleitet werden oder
- ❖ durch die Mehrbelastung an Ihre Grenzen gelangen!

**Trotz Kontaktsperre ist ein Gespräch telefonisch möglich. Sie erreichen unser Team „Reden hilft“ unter der E-Mail-Adresse [redenhilft@bbsw-koblenz.de](mailto:redenhilft@bbsw-koblenz.de). Hinterlassen Sie uns dort Ihre Telefonnummer, damit wir Sie anrufen können. Wenn Sie es möchten, schreiben wir Ihnen auch eine E-Mail.**

**Hier finden Sie noch weitere Telefonnummern, die Ihnen immer zur Verfügung stehen:**

- ❖ Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“: 0800 110 016
- ❖ Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
- ❖ Elterntelefon: 0800 111 0 550
- ❖ „Nummer gegen Kummer“ für Kinder und Jugendliche: 116 111
- ❖ Muslimische Seelsorge: 030 – 44 35 09 821

**Alles Gute und viel Kraft wünscht Ihnen Ihr Team „Reden hilft“!**

