

Akil sağlığını koruyun

يسفنونل رارقتسإلى لى ع ظافحلا

Cuidar la salud mental

Сохранить здоровую психику

Mind your mental health

psychisch

**stabil  
bleiben**



BZgA

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## 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](http://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
- Hilfefon Gewalt gegen Frauen (mehrsprachiges Angebot)  
08000 116 016



**Zusammen  
gegen Corona**

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages