

Hilfetelefone

Wenn Sie Hilfe benötigen, nicht mehr weiter wissen oder sich über eine Situation austauschen möchten, können Sie sich an folgende Nummern bzw. Angebote wenden.

Bei Fragen steht Ihnen die Gleichstellungsbeauftragte des Amtes Mittleres Nordfriesland, Christine Friedrichsen, zur Verfügung. 04671 9192 89

| | | |
|--|--|--|
| <p><i>Gewalt gegen Frauen</i> 116 016 rund um die Uhr oder im Sofort-Chat www.hilfetelefon.de</p> | <p><i>Müttertelefon</i> 0800 333 2 111 20 bis 22 Uhr</p> | <p><i>Elterntelefon</i> 0800 111 0550 Mo-Fr. 9 bis 11 Uhr Di und Do. 17 bis 19 Uhr</p> |
| <p><i>Sucht und Drogen</i> Hotline 01806 313031 rund um die Uhr kostenpflichtig</p> | <p><i>Telefonseelsorge</i> 0800 111 0 111 0800 111 0 222 rund um die Uhr oder im Chat www.telefonseelsorge.de</p> | <p><i>Nummer gegen Kummer für Kinder/Jugendliche</i> 116 111 <i>für Eltern</i> Mo-Fr. 9 bis 11 Uhr Di-Do. 17 bis 19 Uhr</p> |
| <p><i>Silbertelefon</i> Seniorentelefon gegen Einsamkeit 0800 470 8090 Täglich 8 bis 22 Uhr</p> | <p><i>Pflegenottelefon</i> 01802 494847 Mo-Do. 9 bis 18 Uhr</p> | <p><i>Hilfetelefon Schwangere in Not</i> 0800 404 0020 rund um die Uhr oder als online Beratung www.geburt-vertraulich.de</p> |
| <p><i>Tonderntreff</i> Seniorenzentrum werktags 9 bis 11 Uhr 04671 94326 96</p> | <p><i>Diakonisches Werk</i> Sozialraumorientierte Jugendhilfe 04841 691410</p> | <p><i>ProFamilia</i> bundesweite online Beratung www.profamilia.de</p> |
| <p><i>Kinderschutzzentrum Westküste</i> 04841 691450</p> | <p><i>Frauenberatungsstelle und Notruf</i> 04841 62234</p> | <p><i>Heimwegtelefon</i> So-Do. 21 bis 24 Uhr Fr und Sa. 21 bis 3.00 Uhr 030 120 741 82</p> |