

Unterstützung in herausfordernden Zeiten:

Wenn Sie Hilfe benötigen, nicht mehr weiterwissen oder sich über Ihre Situation austauschen wollen, wenden Sie sich an folgende Nummern oder an die Online-Beratungsangebote:

<p><i>Gewalt gegen Frauen</i> 0800 0116 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. & Do.: 17 bis 19 Uhr</p>
<p><i>Sucht & Drogen Hotline</i> 01805 313031 (kostenpflichtig) Rund um die Uhr</p>	<p><i>Telefonseelsorge</i> 0800 111 0 111 oder 116 123 Rund um die Uhr, oder in der Chat-Beratung www.telefonseelsorge.de</p>	<p><i>Nummer gegen Kummer: Für Kinder und Jugendliche</i> 116 111 Mo.-Sa.: 14 bis 20 Uhr <i>Für Eltern</i> 0800 111 0 550 Mo.-Fr. 09 bis 11 Uhr, Di.-Do. 17 bis 19 Uhr</p>
<p><i>Silbertelefon - Seniorentelefon gegen Einsamkeit</i> 0800 4708090 täglich: 8 bis 22 Uhr</p>	<p><i>Pflegenottelefon</i> 01802 49 48 47 (6 Ct / Anruf) rund um die Uhr, auch sonn- und feiertags</p>	<p><i>Hilfetelefon Schwangere in Not</i> 0800 4040020 Rund um die Uhr, oder als Online-Beratung www.geburt-vertraulich.de</p>
<p><i>Polizei</i> 110 Rund um die Uhr</p>	<p><i>ProFamilia</i> Bundesweite Online-Beratung www.profamilia.de</p>	<p><i>Internetberatung für Mädchen und Frauen</i> www.gewaltlos.de</p>
<p>Integrierte Beratungsstelle Schwarzenbek 04151-5165 EBSchwarzenbek@t-online.de</p>	<p>Frauenberatung Herzogtum Lauenburg 04151-813 06 www.frauen-in-not-schwarzenbek.de</p>	<p>Frauenhaus Schwarzenbek 04151/75 78</p>

Bei Fragen wenden Sie sich auch an die Gleichstellungsbeauftragte im Amt Hohe Elbgeest, Nina Stiewink: 04104/990-104 oder gleichstellung@amt-hohe-elbgeest.de