

## Hilfe in besonderen Zeiten

### Liebe Eltern,

gerade ist eine besondere Zeit. Alle sind zu Hause, vielleicht ist alles ganz entspannt und es klappt gut mit homeoffice, Schulaufgabenbetreuung, Kinderbetreuung, Hausarbeit, Beziehungsarbeit, Einkaufen auch für die Eltern. Vielleicht herrscht aber auch „dicke Luft“, es gibt Sorgen, weil Ihre Existenz auf dem Spiel steht oder Sie weniger Geld verdienen. Es gibt mehr Streit und alle haben schlechte Laune. Das ist eine Ausnahmesituation, die wir gerade erleben. Wenn es Ihnen oder jemandem aus Ihrem Umfeld nicht gut geht, können Sie sich Hilfe holen.



shutterstock.com • 1129546163

pro familia Limburg ist für Sie telefonisch oder online erreichbar:

pro familia Limburg: **06431 26920**

mail: [limburg@profamilia.de](mailto:limburg@profamilia.de)

Wenn Sie merken, dass Ihre Situation nicht allein zu bewältigen ist, zögern Sie nicht, auf professionelle Hilfe zurückzugreifen.

Lassen Sie sich zu folgenden Themen unterstützen:

- Psychosoziale Beratung in Krisensituationen
- Beziehungsberatung
- Mediation & Trennungsberatung
- Rechtliche Informationen zu Trennung und Scheidung

Zusätzlich zu diesem Angebot bieten wir aktuell täglich kostenlos eine Hotline zu akuten Krisen an.

**06431 26920**

**0611 450 4580**

[www.sextra.de](http://www.sextra.de) (Onlineberatung der pro familia Beratungsstellen)

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: **0800 22 55 530**

Polizei-Notruf: **110**

**Zuhause nicht sicher?** Hilfe unter [staerker-als-gewalt.de](http://staerker-als-gewalt.de)

