



**„NORMAL,  
DASS ICH MANCHMAL  
SO GENERVT BIN?“**

**Anonym und kostenlos!**

**Zusammen schaffen  
wir das schon!**

Rufen Sie uns an. Schreiben Sie uns.  
Bei kleinen Sorgen.  
In schwierigen Situationen.  
[elternsein.info](http://elternsein.info)



Elterntelefon  
**0800  
1110550**

Mo–Fr: 9–11 Uhr  
Di + Do: 17–19 Uhr

..freecall  
unterstützt durch die  
Deutsche Telekom

NummergegenKummer

Onlineberatung für Eltern  
**[bke-elternberatung.de](http://bke-elternberatung.de)**  
Mail – Chat – Forum

Gefördert vom:

Bundesinitiative  
Frühe Hilfen

 Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

Nationales Zentrum  
Frühe Hilfen

Träger:

**BZgA** Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

In Kooperation mit:

**DJI** Deutsches  
Jugendinstitut

In Zusammenarbeit mit:

NummergegenKummer **bke** besser  
beraten