

# AUSZEIT FÜR MICH

*Ich gönne mir Auszeiten und kraftschöpfende Momente für mich*

Was ich regelmäßig alleine machen kann, um gut für mich zu sorgen:

Was ich in besonders schwierigen Zeiten kurzfristig für mich tun kann, um gut für mich zu sorgen:

Was ich regelmäßig mit anderen gemeinsam tun kann, um gut für mich zu sorgen:

Was ich in besonders schwierigen Zeiten kurzfristig mit anderen gemeinsam tun kann, um gut für mich zu sorgen:

Zögern Sie nicht bei Bedarf Hilfe und Unterstützung anzunehmen.

Professionelle und ehrenamtliche Beratungsmöglichkeiten für Eltern, Jugendliche und Kinder, die in Not, erschöpft oder in einer Konfliktsituation sind.

- **Stadtteilarbeit in Herringen**  
Jannick Haggene (Di. – Do.)  
haggene@awo-rle.de ,  
01731740928
- **Erziehungsberatungsstelle  
Elchstraße Hamm**  
02381 176170
- **Caritas Familien Forum Hamm**  
02381 3787000
- **Nummer gegen Kummer**  
Für Kinder & Jugendliche: 116 111  
Für Eltern: 0800 1110550  
Online:[www.nummergegenkummer.de/onlineberatung](http://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung)
- **Bundeskonferenz für  
Erziehungsberatung e. V.**  
Für Jugendliche:  
[www.jugend.bke-beratung.de](http://www.jugend.bke-beratung.de)  
Für Erwachsene:  
[www.eltern.bke-beratung.de](http://www.eltern.bke-beratung.de)

- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**  
08000 116 016  
Online: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)
- **Hilfetelefon für Männer**  
0800 1239900  
Online [www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de)
- **Telefonberatung der BZgA**  
(psychische Gesundheit in der Coronazeit)  
0800 2322783  
**Telefonseelsorge** (evgl. und kath.)  
0800 1110111 und 0800 1110222  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- **Muslimisches Seelsorgetelefon**  
030 443509821  
➤ Beratungen in arabisch, urdu, französisch, englisch und bosnisch

**Finden Sie eine geeignete Beratungsstelle unter:**  
<https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/krisetelefone-anlaufstellen>

Zögern Sie nicht bei Bedarf Hilfe und Unterstützung anzunehmen.

Professionelle und ehrenamtliche Beratungsmöglichkeiten für Eltern, Jugendliche und Kinder, die in Not, erschöpft oder in einer Konfliktsituation sind.

- **Stadtteilarbeit in Herringen**  
Jannick Haggene (Di. – Do.)  
haggene@awo-rle.de ,  
01731740928
- **Erziehungsberatungsstelle  
Elchstraße Hamm**  
02381 176170
- **Caritas Familien Forum Hamm**  
02381 3787000
- **Nummer gegen Kummer**  
Für Kinder & Jugendliche: 116 111  
Für Eltern: 0800 1110550  
Online:[www.nummergegenkummer.de/onlineberatung](http://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung)
- **Bundeskonferenz für  
Erziehungsberatung e. V.**  
Für Jugendliche:  
[www.jugend.bke-beratung.de](http://www.jugend.bke-beratung.de)  
Für Erwachsene:  
[www.eltern.bke-beratung.de](http://www.eltern.bke-beratung.de)

- **Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen**  
08000 116 016  
Online: [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de)
- **Hilfetelefon für Männer**  
0800 1239900  
Online [www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de)
- **Telefonberatung der BZgA**  
(psychische Gesundheit in der Coronazeit)  
0800 2322783  
**Telefonseelsorge** (evgl. und kath.)  
0800 1110111 und 0800 1110222  
[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)
- **Muslimisches Seelsorgetelefon**  
030 443509821  
➤ Beratungen in arabisch, urdu, französisch, englisch und bosnisch

**Finden Sie eine geeignete Beratungsstelle unter:**  
<https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/krisetelefone-anlaufstellen>