

*A fáradtság, a félelem, a kilátástalanság érzése nem szégyen! Ha úgy érzed nincs kiút, nem akarsz terhelni tovább a családot, nem éred el a barátnőd, barátod, védőnőd, segítő? Soknak érzed az érzelmi megterhelést?*

**Ne szégyelld, van ezzel más is így, kérj segítséget!**

**Mindig van kiút, ne a családon töltsd ki a frusztrációd!**

**Figyeljünk egymásra, tartsuk a kapcsolatot, mindenki a barátaival, családtagjaival, szakemberekkel! Nincs lehetetlen, ha valaki nem tehetetlen.**



**TELEFONOS LELKISEGÉLY-SZOLGÁLATOK: GYERMEKEKNEK Kék Vonal**  
Gyermekkrízis Alapítvány mindennap 0-24 óráig: tel: 116-111 bármikor  
elérhető online: <https://www.kek-vonal.hu/index.php/hu/>

**Ifjúsági lelki elsősegély mindennap 17–21 óra között: tel: 137-00; bármikor**  
elérhető online: <http://www.ifjusagi-lelkisegely.hu/index.php>

**SOS Lelki Elsősegély Telefonszolgálat mindennap 0–24 óráig: tel: 116-123**  
bármikor elérhető online: <https://sos-116-123.eoldal.hu>

**Délután (40 év felettieknek) mindennap 18–21 óráig: tel: 137-77, 80/220-866**  
bármikor elérhető online: <https://delutan.hu/hu/telefonos-lelkisegely>

**Éljetek a lehetőséggel, ha kell!**

**Védőnők Ajka**