

## **Telefonos lelki-segély szolgálatok**

Krízishelyzetben nem vagyunk képességeink teljes birtokában, ezért nem szabad ilyenkor döntéseket hozni. A legjobb, amit tehet, hogy egy külső szemlélővel átbeszéli mindazt, ami foglalkoztatja. **Ha úgy érzi, túl nagy a teher és most azonnal szeretne valakivel beszélni, nyugodtan hívja az egyik telefonszámot!**

### **Lelki Elsősegély Telefonszolgálatok (Ingyenes)**

116-123

Éjjel-nappal, mobilról és vezetékes telefonról is hívható.

### **Caritas Lelkisegély Telefonszolgálat (Ingyenes)**

06-80-505-503

18 órától 6 óráig, csak vezetékes telefonról hívható.

### **Meleg Háttér Telefonszolgálat (Ingyenes)**

137-37 vezetékesről és mobilról is hívható.

Minden nap este 6 és 11 közt.

### **HIV-vonal HIV-pozitívoknak (Normál tarifával hívható)**

06-70-94-97-666 vezetékesről vagy mobilról.

Éjjel-nappal.

### **Kék vonal gyermek- és ifjúsági telefonszolgálat (Ingyenes)**

116-111

Éjjel-nappal, csak vezetékes telefonról hívható.

### **NANE Egyesület bántalmazott nőknek és gyerekeknek telefonszolgálat.**

06-80-505-101 vezetékesről, ingyenesen hívható.

(06-1) 267-4900 mobilról vagy vezetékesről is hívható, normál tarifával.

Szerda kivételével este 6-tól 10-ig.

### **Délután telefonszolgálat: lelki-segély időseknek. (Vonalas telefonról ingyenes.)**

06-80-200-866

Este 6-9-ig.

### **Ifjúsági Lelki Elsősegély (Ingyenes)**

137-00

Hétfőtől szombatig 9-21 óra között vezetékes számról és 30-as mobiltelefonról hívható.

### **EMMA vonal: szüléshez, kismamasághoz kapcsolódó problémákra szakosodott segélyvonal**

06 80 414 565

minden hétköznap 10-12 és este 21-23 óra között.

Email: [emmavonal@emmaegyesulet.hu](mailto:emmavonal@emmaegyesulet.hu)