

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.