



## **ElternTelefon 142**

### **Sie wissen weder ein noch aus? Darüber reden hilft!**

Es gibt Tage, an denen Eltern einfach nicht mehr weiter wissen, sich überlastet und alleine gelassen fühlen, jemanden zum Reden brauchen, mit einer neutralen Person über ihre Erziehungsschwierigkeiten, Sorgen und Nöte sprechen wollen.

An diesen Tagen ist das ElternTelefon der TelefonSeelsorge Oberösterreich für Mütter und Väter da – **kostenlos, vertraulich und rund um die Uhr.**

Ein Gespräch kann schon sehr viel weiterhelfen. Sich Hilfe zu holen, ist keine Schande. Vielmehr zeugt es von Verantwortungsbewusstsein und der Sorge um das Wohlergehen der eigenen Familie, aber auch sich selbst.

**Wählen Sie 142. Darüber reden hilft!**

ElternTelefon der TelefonSeelsorge Oberösterreich – Notruf 142  
**[www.dioezese-linz.at/telefonseelsorge](http://www.dioezese-linz.at/telefonseelsorge)**