



## Hilfe und Unterstützung in schwierigen Situationen

Die aktuelle Situation stellt Familien vor grosse Herausforderungen. Das enge und pausenlose Zusammensein erhöht das Risiko von Konflikten. Trauen Sie sich und suchen Sie Hilfe.

### Elternnotruf

Tel. 0848 35 45 55 (24/7), [www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)