



Hilfe und Unterstützung

Sie sind traurig und möchten mit jemandem sprechen?

Es gibt die Telefonseelsorge.

Dort können Sie anrufen.

Das ist die Telefon-Nummer: 0800 111 0 111

Weitere Infos gibt es [hier](#).

Sie möchten mehr über Diskriminierung wissen?

Die Anti-Diskriminierungs-Stelle des Bundes weiß viel.

Sie haben Fragen oder möchten Beratung?

Sie können dort anrufen oder der Stelle schreiben.

Weitere Infos gibt es [hier](#).