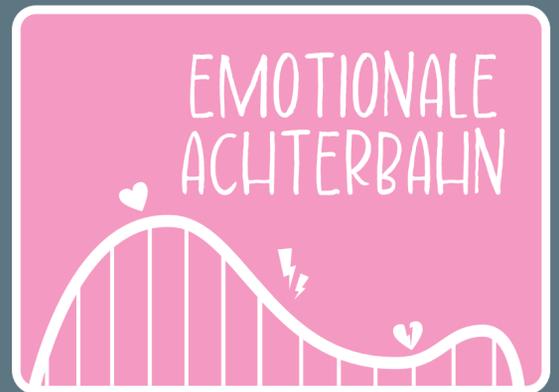


# HILFE KOMPASS

Du suchst Orientierung in einer Krise oder hast Fragen zu folgenden Themen?



Hier vor Ort hilft dir:

**116 111 - „Nummer gegen Kummer“**

Mail & Chat: [nummergegenkummer.de/online-beratung](mailto:nummergegenkummer.de/online-beratung)  
Hier hört dir jemand zu und hilft dir die Richtung zu finden.

Hier geht's Richtung  
Online-Kompass



[www.landkreis-aurich.de/hilfekompass](http://www.landkreis-aurich.de/hilfekompass)