



## **Gewalt in der Familie Hol dir Hilfe!**

**Polizeinotruf | 117**  
**Sanitätsnotruf | 144**

**opferhilfe-tg.ch | 052 723 48 23**

Fachstelle Opferhilfe Thurgau | Beratung

Wenn du selber Gewalt erlebst oder deine Eltern untereinander Gewalt ausüben

**konflikt-gewalt.ch | 078 778 77 80**

Fachstelle Konflikt.Gewalt. | Beratung

Wenn du kurz davor bist, Gewalt auszuüben oder bereits gewalttätig warst

**147.ch | 147**

Pro Juventute | 24 h Beratung

Per Telefon, SMS, Chat, E-Mail