

**DER ALLTAG  
ÜBERFORDERT  
MICH!**



**Ruf an, ein Gespräch hilft. Anonym  
und vertraulich. Rund um die Uhr.  
Beratung per Mail/Chat: [www.bern.143.ch](http://www.bern.143.ch)**

  
**Tel 143**  
Die Dargebotene Hand  
Bern

**Spendenkonto 60-324928-2**