



## Hier erhalten Sie Hilfe:

- **telefonisch,**
- **persönlich,**
- **kostenlos**  
*auf Wunsch auch  
anonym*

- Caritas - Beratungsstelle für psychische Gesundheit  
Tel. 08441/808341
- Caritas  
Jugend- und Elternberatung  
Tel. 08441/8083700
- Caritas - Frauenhaus Ingolstadt  
Tel. 0841/77787  
24 Stunden erreichbar!
- Jugendamt Pfaffenhofen  
Tel. 08441/27235
- Wirbelwind e.V. Ingolstadt  
Fachberatung bei sexualisierter Gewalt  
Tel. 0841/17353
- Kinder- u. Jugendtelefon  
Tel. 0800/1110333  
MO - SA 14-20 Uhr  
kostenfrei aus dem Inland
- Weisser Ring  
Opfertelefon: 116006 (mehrsprachig)  
Außenstelle Pfaffenhofen  
Tel. 08441/860380
- Polizei Ingolstadt, Fr. Wirth  
Tel. 0841/93431077  
Beratungstelefon mit Anrufbeantworter  
**nicht anonym!**