

Telefon- und/ oder Onlineberatung

Nummer gegen Kummer

Ein schnell erreichbares Gesprächs- und Beratungsangebot, anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz

Elterntelefon: 0800/1110550 (montags – freitags von 9 – 11 Uhr und dienstags + donnerstags von 17 – 19 Uhr)

<https://www.nummergegenkummer.de/>

Telefonseelsorge

Telefon-, Mail- und Chatangebot- kostenfrei und rund um die Uhr
0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 oder 116 123

<https://www.telefonseelsorge.de/>

Krisen-Hotline für Alleinerziehende: 0201 – 82 774 - 799

Gewaltlos.de - Internetberatung für Mädchen und Frauen

Unterstützung, Beratung und Austausch. Anonym und kostenfrei.
Zentrales Medium ist der Chat, der rund um die Uhr geöffnet ist.

<https://gewaltlos.de/>

Muslimisches Seelsorgetelefon

Die Beratung ist anonym, rund um die Uhr offen und kostenlos (bis auf die üblichen Festnetzgebühren). Die Beratungen sind immer in Deutsch und dienstags in Türkisch. Nach Absprachen sind auch Beratungen in einer anderen Sprache möglich.
Telefonnummer 030 - 44 35 09 821

www.mutes.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Infotelefone zu Themen Essstörungen, Glücksspiele, etc.:

Maarweg 149-161

50825 Köln

Tel.: 0221 8992-0

E-Mail: poststelle@bzga.de (für Anfragen, Mitteilungen)

<https://www.bzga.de/service/infotelefone/>

Hilfetelefon Sexueller Missbrauch – bundesweit, kostenlos und anonym

Tel.: 0800 22 55 530

E-Mail: beratung@hilfetelefon-missbrauch.de

Montag, Mittwoch und Freitag: 9 bis 14
Uhr Dienstag und Donnerstag: 15 bis
20 Uhr
(An Feiertagen sowie am 24. und
31.12. ist das Telefon nicht besetzt)

Beratungsstellen in unterschiedlichen Lebenslagen

Schulpsychologischer Dienst der Stadt Köln

Beratung in schulischen Problemen und Konflikten

Willy-Brand-Platz 3

50679 Köln

Telefon: 0221 / 221-29001 und 221-29002

E-Mail: schulpsychologie@stadt-koeln.de

<https://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/bildung-und-schule/angebote-des-schulpsychologischen-dienstes-fuer-eltern-schuelerinnen-und-schueler>

Familienberatung- Zweigstelle Mülheim

Erziehungsfragen, Fragen zur Alltagsstrukturierung und für Gespräche zur Entlastung

Buchheimer Straße 64-66

51063 Köln

Telefon: 0221 / 221-29480

<https://www.stadt-koeln.de/service/adressen/familienberatung-zweigstelle-muelheim>

Internationale Familienberatung (mehrsprachig)

**Beratung für Eltern, Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in Fragen zur
Erziehung und Entwicklung, in persönlichen und familiären Krisen und in
Partnerschaftskonflikten, Trennung und Scheidung**

Mittelstraße 52-54

50672 Köln

Telefon: 0221/ 925 843-0

E-Mail: lfb.koeln.@caritas-koeln.de

Außenstelle:

Caritas-Zentrum Kalk

Bertramstr. 12 – 22

51103 Köln

www.internationale-familienberatung.de

Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratungsstelle im Gesundheitsamt

Abklärung der individuellen Problemlage, Unterstützung bei der Suche nach einem passenden Hilfeangebot

Neumarkt 15–21, 50667 Köln
Telefon 0221/221-27382 oder -24705
Fax 0221/221-24036
E-Mail: KJP-Beratungsstelle@stadt-koeln.de

<https://www.stadt-koeln.de/service/produkt/kinder-und-jugendpsychiatrische-beratungen-1?schriftgroesse=gross>

Der Wendepunkt - Beratungsstelle und Gewaltschutzzentrum

Eine Fachstelle für Frauen und Männer aus dem rechtsrheinischen Köln, die von häuslicher Gewalt oder Stalking betroffen sind und für Kinder und Jugendliche, die häusliche Gewalt miterlebt haben.

Danzierstraße 142a
51063 Köln
Telefon: 0221 9956-4444
E-Mail: wendepunkt@diakonie-michaelshoven.de

<https://www.diakonie-michaelshoven.de/angebote/menschen-in-krisen/frauen-in-krisesituationen/frauenberatung>

Krisen- und Gewaltberatung für Männer

Das Beratungsangebot ist kostenfrei und richtet sich, unabhängig von Konfession und Herkunft, an Jungen und Männer, die in einer schwierigen Lebenslage Hilfe benötigen. Anonyme Beratung ist möglich.

SKM Köln – Sozialdienst Katholischer Männer e.V.
Ansprechpartner: Klaus Schmitz
Große Telegraphenstraße 31, 50676 Köln
Telefon: 02 21 20 74-229
Mobil: 01 76 15 06 76 23
E-Mail: klaus.schmitz@skm-koeln.de

<https://www.skm-koeln.de/krise-und-gewaltberatung-fuer-maenner/>

Drogenhilfe Köln gGmbH - ESCapade-Projekt

Das Projekt richtet sich an Familien mit Kindern und Jugendlichen im Alter zwischen 12 – 18 Jahren, die ein problematisches Mediennutzungsverhalten aufweisen.

Victoriastraße 12
50668 Köln
Tel.: 0221 - 91 27 97 10
Fax: 0221 – 91 27 97 88
Email: anprechbar@drogenhilfe.koeln

www.escapade-projekt.de

AntiDiskriminierungsbüro (ADB)

Die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch anonym. Nach vorheriger Absprache auch in einer anderen Sprache möglich.

Berliner Str. 97-99

51063 Köln

Tel.: 0221 964 76 300

Fax: 0221 964 96 709

E-Mail: info@oegg.de

www.oegg.de

Schuldnerhilfe Köln gGmbH

Das Team der Schuldnerhilfe Köln gGmbH zeigt Ihnen den Weg aus der Schuldenfalle. Die Beratung ist: kurzfristig, vertraulich, kostenlos und kompetent.

Gotenring 1, 50679 Köln

Telefon : 0221 / 3 46 14 - 0

E-Mail: info@schuldnerhilfe-koeln.de

<https://www.schuldnerhilfe-koeln.de/schuldnerberatung/>

Informationen und Anträge

Schulpsychologie NRW

Schule und Corona: Informationen zu schulpsychologischen Themen, Praktische Tipps zum Lernen, Spezielle Infos für Abiturienten

<https://schulpsychologie.nrw.de/index.html>

Bildungs-und Teilhabepaket:

<http://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/bildung-und-schule/bildungspaket/bildungspaket-und-das-ist-drin>

BAföG:

<https://www.xn--bafg-7qa.de/de/alle-antragsformulare-432.php>