

## Hilfreiche Links und externe Beratungsstellen

### Informationen und Anträge

#### **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>

#### **IHK-Lehrstellenbörse für ein Praktikum, eine Ausbildung oder ein duales Studium:**

<https://www.ihk-lehrstellenboerse.de/>

### Förderung der Medienkompetenz

#### **Schau hin!**

**Der Medienratgeber informiert Eltern und Erziehende über aktuelle Entwicklungen der Medienwelt und Wissenswertes zu den verschiedensten Medienthemen (Smartphone & Tablet, Soziale Netzwerke, Games, Apps, Medienzeiten und Streaming, etc.).**

<https://www.schau-hin.info/>

#### **klicksafe**

**Sensibilisierungskampagne zur Förderung der Medienkompetenz im Umgang mit dem Internet und neuen Medien**

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

#### **Internet-ABC**

**Ein Ratgeber für Kinder, Eltern und Lehrer. Hilfestellung und Informationen über den verantwortungsvollen Umgang mit dem World Wide Web.**

[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)

### Telefonische und/ oder Online- Beratung

#### **Nummer gegen Kummer**

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

**Kinder und Jugendtelefon: 116 111** (montags – samstags von 14 - 20 Uhr, Online-Beratung per Mail oder Chat auch möglich)

**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/>

### **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](http://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](mailto:poststelle@bzga.de) (für Anfragen, Mitteilungen)

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

## **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](mailto: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](http://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>

### **Drogenhilfe Köln gGmbH „ansprechbar“**

**Suchtberatung für Jugendliche und junge Erwachsene (Suchtmittel, Mediennutzung)**

Victoriastraße 12  
50668 Köln  
und  
Bergisch Gladbacher Str. 71  
51065 Köln

Chat: montags bis freitags von 9 bis 12 Uhr  
Telefon: 0221-912797-10 - montags bis freitags von 10-16 Uhr  
E-Mail: ansprechbar@drogenhilfe.koeln

[www.ansprechbar-koeln.de](http://www.ansprechbar-koeln.de)

### **pro familia – Beratungs- und Informationsstelle**

**Die Beratungsstelle bietet Jugendlichen, Frauen, Männern und Paaren ein breites Spektrum an Information, Aufklärung und Beratung rund um die Themen Sexualität und Partnerschaft**

Beratungsstelle Köln Zentrum  
Hansaring 84 - 86  
50670 Köln  
Telefon: 0221 122087

pro familia bietet **Online-Beratung** bei allen Fragen und Problemen zu Partnerschaft, Sexualität, Familienplanung und Schwangerschaft.  
Für Terminabsprachen wenden Sie sich bitte direkt an die pro familia Beratungsstelle.

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

### **Anyway- Raum für LSBT (Lesben, Schwule, Bi, Trans\* und Queers)**

**Ein vielseitiges Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene (14-27 Jahre)**

Kamekestraße 14, 50672 Köln

Telefon: 0221 577776-0

Telefax: 0221 577776-99

E-Mail: [info@anyway-koeln.de](mailto:info@anyway-koeln.de)

<http://www.anyway-koeln.de/>

### **Krisen- und Gewaltberatung für Männer**

**Das Beratungsangebot Krisen- und Gewaltintervention 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](mailto:klaus.schmitz@skm-koeln.de)

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

### **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](mailto:info@oegg.de)

[www.oegg.de](http://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](mailto:info@schuldnerhilfe-koeln.de)

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