

Unterstützung im Notfall

Kinder- und Jugendtelefon "Nummer gegen Kummer"

- Tel.: 116111, montags bis samstags von 14 - 20 Uhr
- Dein Anruf ist anonym und kostenlos aus dem deutschen Festnetz und vom Handy.
- auch Online-Beratung per Mail oder Chat unter: <https://www.nummergegenkummer.de/>

Mädchenberatungsstelle

- steht Mädchen ab 12 Jahren und jungen Frauen bei Problemen und in Krisensituationen offen.
- Online-Beratung und Beratung vor Ort; Kontakt: Tel. 0221 / 45 35 56 50
- <https://lobby-fuer-maedchen.de/>
- maedchenberatung-linksrhein@lobby-fuer-maedchen.de

Allgemeiner Sozialer Dienst der Bezirksjugendämter

- Mitarbeitende des Jugendamts können bei schwerwiegenden Krisen von Kindern und Jugendlichen helfen. Seien es persönliche Probleme oder Probleme in der Familie.
- <https://www.dubistnichtallein.nrw/koeln/>
- Rufnummer: 0221 / 221-90999
- Notrufnummer: 0221 / 221-99999 (rund um die Uhr in Notfällen erreichbar)

MuTeS – Das Muslimische Seelsorgetelefon

- <https://www.mutes.de/>
- Tel.: 030 443 509 821 (24 Std.)

Jugendsuchtberatung der Drogenhilfe Köln

- 0221/91279710 (Mo - Fr 9.00 bis 16.00 Uhr)
- <https://www.ansprechbar-koeln.de/> (Chat Mo - Fr 9.00-12.00; E-Mail)
- Bundesweiter Suchtnotruf 24/7: 01805-313031

Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen

- <https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon.html>
- Wenn du oder eine andere Frau körperliche oder psychische Gewalt erfährt, bekommst du hier jederzeit Hilfe Beratung und Unterstützung per Telefon: 08000-116016 (24 Std & in 17 Sprachen)

Opfer-Notruf Weißer Ring

- <https://weisser-ring.de/>
- Hilfe für Opfer von Kriminalität und Gewalt von geschulten Berater*innen unter 116006 (tägl. 7- 22 Uhr)

Online-Beratung

Jugendnotmail.de

- www.jugendnotmail.de
- kostenlose Online-Beratung, Di-Fr, 18-21 Uhr,
- Einzelchat-Beratung, Mail-Beratung, Themenchats & Foren

krisenchat.de | 24/7 Krisenberatung per Chat

- <https://krisenchat.de>
- über WhatsApp kannst du hier rund um die Uhr mit erfahrenen Krisenberater:innen chatten

Kinspace - www.kinspace.me

- Moderierte Online-Sessions (KindCafe) für Jugendliche zum Austausch über Mental Health

bke-Jugendberatung

- www.bke-jugendberatung.de
- Foren, Gruppenchats und Email-Beratung bei erfahrenen Berater:innen und im Austausch mit anderen Jugendlichen