



## **Professionelle Hilfe für die Seele:**

(Unterstützung bei psychischen und anderen Problemen)

(Stand: 21.02.23)

**Schulsozialarbeiterinnen an der Kathi:** (Büro A014 im Gebäude Adalbertstr.)

Frau Gülpen: 0221 – 8880946 ; E-Mail: [guela@jigs-kathi.de](mailto:guela@jigs-kathi.de) oder über Teams

Frau Gluch: 0221 – 8880946 ; E-Mail: [glsi@igs-kathi.de](mailto:glsi@igs-kathi.de) oder über Teams

Frau Butscheid: 0221 – 8880946; E-Mail: [buni@igs-kathi.de](mailto:buni@igs-kathi.de) oder über Teams

### **Notfallnummer Kinder + Jugendliche:**

Allgemeiner Sozialer Dienst (ASD) Kalk: 0221/221-98999 (außerhalb Öffnungszeiten: Notrufnummer: 0221/22199999)

### **Kinder und Jugendtelefon (und junge Erwachsene): Nummer gegen Kummer:** (kostenlos & anonym)

- 0800 111 0 333 und 116 111 (Mo.-Sa. 14-20 Uhr)

- <https://www.nummergegenkummer.de/onlineberatung/#/>

**Telefonseelsorge: 365 Tage / 24 Stunden erreichbar** (Themen: z. B. Probleme mit der Freundin oder dem Freund, Mobbing in der Schule, Sucht, Krankheit, Einsamkeit, Sinnkrisen oder Suizidalität / man bleibt anonym / für z. B. junge Menschen, Auszubildende, für Menschen jeder Glaubensgemeinschaft und auch für Menschen ohne Kirchengemeinschaft)

- 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 oder 116 123, per Mail und Chat unter [online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de)

**Krisenchat:** <http://krisenchat.de>

### **„Proberaum“ – Beratungscafé für junge Menschen (bis 27 Jahre) mit psychischen Problemen der Alexianer Köln GmbH:**

- Die Beratung ist kostenfrei und unverbindlich. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.

- Yvonne Werner: Mobil: 0160-99 02 40 59, Tel. 02203-3691-13940, E-Mail: [y.werner@alexianer.de](mailto:y.werner@alexianer.de), Siegburger Str 233, 50679 Köln (Poll)

### **LOBBY FÜR MÄDCHEN:**

- Online-Beratung: Beratung und Begleitung bei Problemen und in Krisensituationen für Mädchen und junge Frauen im Alter von 12 - 27 Jahren aus Köln und Umgebung. <https://lobby-fuer-maedchen.beranet.info/willkommen.html>

- Mädchenberatung für Mädchen ab 12 Jahren und junge Frauen, Beratung und Begleitung bei Problemen und in Krisensituationen, Kontakt: Tel. 0221 / 890 55 47

[maedchenberatung-rechtsrhein@lobby-fuer-maedchen.de](mailto:maedchenberatung-rechtsrhein@lobby-fuer-maedchen.de)

### **Beratung für junge Leute bis 27 Jahre und ihre Angehörigen bei psychischen Krisen und psychischen Erkrankungen:**

Online-Beratung: Die Experten der Caritas beraten kompetent, vertraulich, kostenfrei und schnell.

<http://www.caritas.de/onlineberatung/behinderung-psychische-erkrankung>

**Depressionshilfe:** kostenlose Nummer: 0800 3344533, Mo, Di, Do: 13:00 – 17:00 Uhr, Mi, Fr: 08:30 – 12:30 Uhr / <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/start>

### **Krisen mit Selbst- und Fremdgefährdung:**

#### Krisen Tag:

- Behandelnden Fachärztin/-arzt verständigen / **sonst:** Sozialpsychiatrischer Dienst Kalk: 0221/99182-13 (Mo.-Do. 8-16 Uhr. Fr. 8-12 Uhr) **oder** Psychologin/Psychologe: KJP Holweide, Florentine-Eichler-Str. 12, 51067 Köln, 0221 89072011 oder 0221 89072021 **oder** Notruf: 112 oder 110

Krisen Nacht/Wochenende: ärztlicher Notdienst: 116117 **oder** Ambulanzen psychiatrische Kliniken aufsuchen, z. B. Psychiatrie und Psychotherapie Merheim (>18 Jahre), Wilhelm-Griesinger-Str., 51109 Köln, Tel: 0221 8993610 **oder** Notruf: 112 oder 110

**Between the Lines – Digitale Jugendhilfe (2. Preis beim WDR KinderrechtPreis 2022)**

Smartphone-App „Between the Lines“, mit der man spezielle Hilfsangebote zu verschiedenen Lebenskrisen und bei psychischen Problemen, auch einstellbar speziell für Köln, erhält.

<https://between-the-lines.info/>

**ich bin alles**

Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen (für Jugendliche & Eltern)

<https://www.ich-bin-alles.de/>

**Coming out und so (für alle bis 27 Jahre)**

Wir sind ehrenamtliche Peer-Berater\*innen (also Jugendliche beraten Jugendliche), sind alle selber LSBTQ\* und sind durch ein professionelles Team an Psycholog\*innen und Sozialpädagog\*innen ausgebildet und begleitet. Also: schreib uns, wir freuen uns auf Dich!

<https://comingoutundso.de/>

**„Hilfen im Netz“ (für alle bis ca. 27 Jahre) - Kooperation von NACOA und KidKit**

„Hilfen im Netz“ ist ein Verbundprojekt der langjährigen Online-Beratungsangebote von NACOA und KidKit. Unser Ziel ist es, Kinder und Jugendliche aus sucht- und psychisch belasteten Familien bundesweit besser zu erreichen und ihnen passende Hilfen zur Seite zu stellen.

<https://hilfenimnetz.de/>