

## Notrufnummern

**Du hast ein Recht auf Hilfe – auch wenn du dich schämst, Schuldgefühle empfindest, Angst hast, unsicher bist oder dich unter Druck gesetzt fühlst, melde dich.**

In absolut dringenden Fällen und Notsituationen kannst du dich an folgende Einrichtungen wenden:

### Polizei 110

**In Krisensituationen greift die Polizei ein und unterstützt dich.**

### Rettungsdienst 112

**Wenn du Hilfe für dich oder andere brauchst. Dieser Anruf kostet dich nichts.**

Beachte dabei, dass der Missbrauch des Notrufs strafbar ist.

### Jugendamt Köln-Kalk

#### **Gefährdungsmeldungs-Sofort-Dienst (GSD) Köln- Kalk: 0221 / 221 – 98 999**

Sofortigen Schutz bietet der **Kinderschutzdienst** rund um die Uhr für Kinder und Jugendliche bis 18 Jahren, auch an Wochenenden.

**Eine anonyme Beratung, bei der du deinen Namen nicht nennen musst, ist möglich.**

Die zuständige Telefonnummer für weitere Stadtteile findest du hier:

<http://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/familie-kinder/gefaehrdungsmeldungs-sofort-dienst-gsd>

## Telefon- und/ oder Onlineberatung

### 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)

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

### LOBBY FÜR MÄDCHEN e.V.

**Beratung, Informationen und Unterstützung bei Problemen und in Krisensituationen für Mädchen ab 12 Jahren aus Köln und Umgebung.**

<https://lobby-fuer-maedchen.beranet.info/willkommen.html>

### **Polizei - <https://www.xn--polizeifrdich-3ob.de/>**

Diese Seite richtet sich speziell an Kinder und Jugendliche. Du erhältst vielfältige Informationen zu deinen Rechten und Pflichten, zum Jugendschutz, zu Medien und vielem mehr. Schau mal rein.

### **bke- Jugendberatung**

Das Angebot richtet sich an alle jungen Menschen ab 14 Jahren. Kostenlose Chat- und Mailberatung bei kleinen und großen Sorgen, Streit und Ärger mit den Eltern, bei Problemen mit sich selbst, mit Freunden oder in der Schule.

<https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html>

### **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/>

### **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/>

### **jugend.support - Miese Anmache, Cybermobbing, Respektlose Bilder und Filme**

Ein Rat- und Hilfeangebot für Kinder ab 12 Jahren und Jugendliche bei Problemen oder Stress im Netz. Das Angebot vermittelt Ratsuchenden Kontakt zu den richtigen Beratungsstellen und gibt ihnen Informationen und Tipps für ihr Problem.

<https://www.jugend.support/>

### **JUUUपोर्ट.de - Hilfe bei Cybermobbing, WhatsApp-Stress & Co**

Bundesweite Online-Beratungsplattform für junge Menschen, die Probleme im Netz haben. Die JUUUPORT-Scouts, helfen Gleichaltrigen bei Online-Problemen wie Cybermobbing, Stress in sozialen Medien, Online-Abzocke und Datenklau.

<https://www.juuuport.de/beratung>

### **Hilfetelefon Sexueller Missbrauch – kostenlos und anonym**

**Miese Anmache, Mobbing in der Schule, sexueller Missbrauch, Cybermobbing, ungewollte Zusendung von Pornos, Sexting oder andere sexuelle Übergriffe.**

**Wir beraten dich kostenlos und anonym über das Hilfetelefon und per E-Mail.**

**Tel.: 0800 22 55 530**

Montag, Mittwoch und Freitag: 9 bis 14 Uhr  
Dienstag und Donnerstag: 15 bis 20 Uhr  
(An Feiertagen sowie am 24. und 31. Dezember ist das Telefon nicht besetzt).

E-Mail: [beratung@save-me-online.de](mailto:beratung@save-me-online.de)

### **Youth-Life-Line**

**Online-Beratung speziell für Jugendliche und junge Erwachsene bis 21 Jahre in akuten Krisen und bei Suizidgefährdung.**

<https://www.youth-life-line.de/beratung/>

### **Corona und Du - Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche**

**Rat und Hilfestellungen sowie konkrete Tipps und Informationen, die helfen können, psychische Belastungen zu reduzieren oder gar nicht erst entstehen zu lassen – und so auch in Zeiten von Corona psychisch gesund zu bleiben.**

<https://www.corona-und-du.info/>

## **Anlaufstellen 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>

### **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](mailto:KJP-Beratungsstelle@stadt-koeln.de)

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

### **Krisen- und Gewaltberatung für Jungen und 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](mailto:klaus.schmitz@skm-koeln.de)

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

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

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

Victoriastraße 12  
50668 Köln

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](mailto:ansprechbar@drogenhilfe.koeln)

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

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

**Die Beratungsstelle bietet Jugendlichen 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.

<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/>

### **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)

### **Lobby für Mädchen e.V.**

**Beratung, Informationen und Unterstützung bei Problemen und in Krisensituationen für Mädchen ab 12 Jahren aus Köln und Umgebung.**

Fridolinstraße 14

50823 Köln

Tel.: 0221 / 45 35 56 50

E-Mail: [maedchenberatung-linksrhein@lobby-fuer-maedchen.de](mailto:maedchenberatung-linksrhein@lobby-fuer-maedchen.de)

<https://lobby-fuer-maedchen.beranet.info/willkommen.html>