

# Hilfe bei (familiären) Belastungssituationen

An wen können sich Betroffene wenden?

## Telefonseelsorge

Die Telefonseelsorge ist 24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr kostenlos erreichbar unter **0800/111 0 111** oder **0800/111 0 222**. Auch online unter [www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de).

## Beratungsstelle für Frauen und Mädchen im Kreis Düren

Kontaktaufnahme telefonisch unter **02461 – 58282** oder per Email [info@frauenberatungsstelle-juelich.de](mailto:info@frauenberatungsstelle-juelich.de). Infos unter [frauenberatungsstelle-juelich.de](http://frauenberatungsstelle-juelich.de)

## Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen"

Unter der kostenlosen Telefonnummer **08000 116 016** beraten und informieren die Mitarbeiterinnen des [Hilfetelefons "Gewalt gegen Frauen"](http://Hilfetelefons.Gewalt-gegen-Frauen) in 18 Sprachen zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen.

## Nummer gegen Kummer

Die "[Nummer gegen Kummer](http://Nummer-gegen-Kummer)" bietet Telefonberatung für Kinder, Jugendliche und Eltern. Das Kinder- und Jugendtelefon ist unter der Rufnummer **116 111** zu erreichen - von Montag bis Samstag jeweils von 14 bis 20 Uhr.

## Elterntelefon

Das [Elterntelefon](http://Elterntelefon) richtet sich an Mütter und Väter, die sich unkompliziert und anonym konkrete Ratschläge holen möchten. In ganz Deutschland sind Beraterinnen und Berater unter der kostenlosen Rufnummer **0800 111 0550** montags bis freitags von 9 bis 11 Uhr und dienstags und donnerstags von 17 bis 19 Uhr erreichbar.

### **Krisen Hotline für Alleinerziehende**

Unter **0201 - 82774799** erhalten Alleinerziehende täglich von 8:30 – 16:30 Uhr eine psychosoziale Beratung durch qualifizierte Ansprechpartnerinnen. Sie hören den Alleinerziehenden zu, nehmen ihre Sorgen und Anliegen auf und loten Handlungsoptionen aus.

### **Gesprächsangebot für einsame, ältere Menschen**

Über 60 und niemand da zum Reden? Silbernetz verbindet – und zwar täglich von 8 bis 22 Uhr unter der kostenlosen Rufnummer **0800 / 4 70 80 90**.

### **Info-Telefon Depression**

Das Info-Telefon Depression ist Mo, Di, Do von 13:00 bis 17:00 Uhr und Mi, Fr von 08:30 bis 12:30 Uhr erreichbar unter der Rufnummer **0800 / 33 44 533**. Hier gibt es u.a. Infos zu lokalen Anlaufstellen.

Bei **Suizidgedanken** wenden Sie sich bitte an die nächste **psychiatrische Klinik** oder den **Notarzt** unter der Telefonnummer 112. Klinikadressen finden Sie auf der Homepage der [Deutschen Depressionshilfe](#).

### **Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch"**

Unter der Nummer **0800 / 22 55 530** ist das [Hilfetelefon "Sexueller Missbrauch"](#) montags, mittwochs und freitags von 9 bis 14 Uhr sowie dienstags und donnerstags von 15 bis 20 Uhr bundesweit, kostenfrei und anonym erreichbar. Unter [www.save-me-online.de](http://www.save-me-online.de) ist das Online-Beratungsangebot für Jugendliche des Hilfetelefons erreichbar.

### **Hilfetelefon „Schwangere in Not“**

Schwanger und keiner darf es erfahren? Unter der Nummer **0800 / 404 0020** ist das [Hilfetelefon „Schwangere in Not“](#) rund um die Uhr für Sie da – bei Bedarf in 18 Sprachen. Erfahrene Beraterinnen stärken Sie und stellen den Kontakt zu einer Schwangerschaftsberatungsstelle her – ohne Ihren Namen zu nennen.

## **Pflegetelefon**

Das [Pflegetelefon](#) richtet sich an pflegende Angehörige. Es ist von Montag bis Donnerstag zwischen 9 und 18 Uhr unter der Rufnummer **030 20 179 131** und per E-Mail an [info@wege-zur-pflege.de](mailto:info@wege-zur-pflege.de) zu erreichen.

## **Männerberatungsangebote**

Das „Hilfetelefon Gewalt an Männern“ ist erreichbar montags bis donnerstags in der Zeit von 9 bis 13 Uhr und 16 bis 20 Uhr sowie freitags von 9 bis 15 Uhr erreichbar unter der Nummer **0800 / 123 99 00**. Weitere Informationen unter [www.maennerhilfetelefon.de](http://www.maennerhilfetelefon.de).

Weitere Beratungsangebote für Männer hat die Gleichstellungsbeauftragte auf ihrer [Homepage](#) zusammengetragen.

Die telefonischen Beratungsgespräche sind **anonym** und **vertraulich** und möchten Betroffenen konkrete Hilfestellung für ihre individuelle Situation bieten.