

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.

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen im Kreis Düren

Kontaktaufnahme telefonisch unter **02461 – 58282** oder per Email info@frauenberatungsstelle-juelich.de. Infos unter 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://Hilfetelefon.Gewalt-gegen-Frauen.de) in 18 Sprachen zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen.

Nummer gegen Kummer

Die "[Nummer gegen Kummer](http://Nummer-gegen-Kummer.de)" 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.de) 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 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 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.

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.