

## Hilfetelefone

*Wo finden Eltern, Kinder und Heranwachsende Hilfe, wenn die Situation Zuhause zu eskalieren droht, oder sie einfach jemanden brauchen um über ihre Belastungen und Probleme zu sprechen?*

Wenn Kinder und Jugendliche Hilfe und Unterstützung suchen, dann können sie sich an ein [Kinderschutz-Zentrum](#) in der Nähe wenden oder eine andere Beratungsstelle anrufen ([www.youth-life-line.de](http://www.youth-life-line.de) ; <https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html> )

- Nummer gegen Kummer für Kinder und Jugendliche: **116 111**
- Einzel, Forum oder Chatberatung für Jugendliche bis 19 Jahren: [www.jugendnotmail.de](http://www.jugendnotmail.de)
- Online-Beratung für Jugendliche zu jeglichen Formen von Gewalt: [www.safe-me-online.de](http://www.safe-me-online.de)
- Chat-Support für queere Jugendliche jeden Tag von 17-19 Uhr auf WhatsApp, Telegram und Signal unter: **1573 0663257**
- Online-Beratung für Jugendliche und Eltern der bke: [www.bke-beratung.de](http://www.bke-beratung.de)

Alles wird vertraulich behandelt. Nichts geschieht ohne Deine Zustimmung. Die Anrufe bei der Nummer gegen Kummer, dem Kinderschutz-Zentrum und dem teensphone sind kostenlos.

Hier finden Eltern und Erziehende Rat und Hilfe:

- Elterntelefon: **0800 111 0 550**
- das Hilfetelefon zur Corona-Krise bei der Stadt Unna ist unter der Nummer **02303-103111** erreichbar
- Psychologische Beratungsstelle der Kreisstadt Unna: **Telefon 02303 1701** oder per Mail: [pb@stadt-unna.de](mailto:pb@stadt-unna.de) (montags - donnerstags: von 8:00 bis 15:45 Uhr und freitags: von 8:00 bis 12:30 Uhr)



10 Tipps für die Alltagsgestaltung zusammengestellt auf der Homepage:

<http://www.unna.de/kreisstadt+unna/kreisstadt-unna/stadtverwaltung-virtuelles-rathaus/alle-bereiche-von-a-z/erziehungsberatungsstelle/wir-ueber-uns.html>

- Kostenloses Corona- Infotelefon des Kreisgesundheitsamtes Unna unter **0800 10 20 205**, täglich von 8.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr, kostenlos
- Frauenberatungsstelle des Frauenforums unter **Tel. 0 23 03 / 8 22 02**
- Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen ist an 365 Tagen im Jahr unter **Tel. 08000 116 016** und über die Online-Beratung unter [www.hilfetelefon.de](http://www.hilfetelefon.de) erreichbar – anonym, kostenlos, barrierefrei und in 15 Sprachen
- Seelsorge für Berufsschüler per Mail an [seelsorge@bildung-unna.de](mailto:seelsorge@bildung-unna.de) , Telefonkontakt im Anschluss möglich
- Hotline des Jobcenters Kreis Unna für Anfragen: **Telefon 02303/ 2538-2222**
- Hilfetelefon Sexueller Missbrauch: **0800 22 555 30**
- Sucht und Drogen Hotline: **0180 531 30 31**
- Telefonseelsorge: **0800 1110111 oder 0800 1110222**
- Hotline des Berufsverbands dt. Psychologinnen und Psychologen: **0800 777 22 44**
- Krisenhotline für Alleinerziehende des Verbands alleinerziehender Mütter und Väter Landesverband (VAMV NRW) unter Tel. **0201/82 774-799** , ab Montag, 30. März 2020
- Hotline des NRW-Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales: **0211-9119 1001**
- Infotelefon des Landes: **0211 9119 1001**

Hinweis: Alle Links stellen wir zur Information für Interessierte zur Verfügung. Sie stellen eine subjektive Auswahl dar und sind keine Werbung, wir erhalten dafür keine Gegenleistung vom Anbieter.

