



## Wichtige Nummern für Familien in Zeiten, in denen es schwierig werden kann

### Die Nummer gegen Kummer

Die Nummer gegen Kummer, das Elterntelefon. Wenn Sie sich Sorgen um Ihr Kind machen, sich überfordert oder manchmal sogar hilflos fühlen. Professionelle Berater helfen Eltern anonym.

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de) anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz

Montag bis Freitag, 9.00 Uhr bis 11.00 Uhr,

Dienstag und Donnerstag 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr

**Telefonnummer: 0800 111 0 550**

---

### Nummer gegen Kummer / Kinder- und Jugendtelefon

Vertrauliche und anonyme Beratung für Kinder und Jugendliche. Kostenfrei!

Montag bis Samstag: 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr

**Telefonnummer: 116111**

---

### Online-Beratung der Caritas

[www.caritas.de/onlineberatung](http://www.caritas.de/onlineberatung)

Eine qualifizierte Beratung zu den Themen:

- Allgemeine Sozialberatung
- Behinderung und psychische Beeinträchtigung
- Eltern und Familie
- Kinder und Jugendliche
- Schulden
- Schwangerschaft
- Straffälligkeit
- Sucht
- uvm.

Über ein Kontaktformular unter der oben genannten Adresse können Fragen zu Anliegen zu den verschiedenen Themen gestellt werden.

---

## **Frühe Hilfen Bonn**

Telefonische Beratung unter:

**Telefonnummer: 0228 224155**

**E-Mail: [info@fruehehilfen-bonn.de](mailto:info@fruehehilfen-bonn.de)**

„Frühe Hilfen Bonn – Das Netzwerk für Vater, Mutter, Kind“ ist ein Zusammenschluss von mehr als 55 Einrichtungen in Bonn, die Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern bis zu drei Jahren bereithalten.

Weitere Informationen finden sie unter:

[www.fruehehilfen-bonn.de](http://www.fruehehilfen-bonn.de)

---

## **Psychologische Beratungsstelle der Bundesstadt Bonn**

Im Zusammenleben einer Familie gibt es Höhen und Tiefen. Da kommt es mal zu Herausforderungen oder auch Konflikten. Und manchmal wachsen einem Sorgen sogar über den Kopf. In solchen Situationen kann es sehr hilfreich sein, sich bei der Psychologischen Erziehungs- und Familienberatungsstelle Unterstützung und Hilfe zu suchen.

- Erziehungs- und Familienberatung
- Beratung für Eltern
- Beratung für Alleinerziehende

**Telefonnummer: 0228 774562**

**E-Mail: [psychologische.beratungsstelle@bonn.de](mailto:psychologische.beratungsstelle@bonn.de)**

---

## **Schulpsychologischer Dienst der Stadt Bonn**

Eine Hotline für Eltern, die Schwierigkeiten haben, ihre Kinder dabei zu unterstützen, ihre schulischen Aufgaben zu Hause zu erfüllen. Auch Schüler können die Beratung in Anspruch nehmen, wenn es ihnen nicht gelingt, selbständig zu arbeiten und zu lernen.

**Telefonnummer: 0228 774563**

Montag bis Donnerstag: 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Freitag: 8.00 Uhr bis 13.00 Uhr

---

## Seelsorge

Manchmal kommen Menschen in Situationen, denen sie ratlos, zweifelnd oder gar verzweifelt gegenüberstehen. Situationen, in denen man jemand braucht, der einfach nur da ist und zuhört. Hierfür stehen Ihnen die Seelsorger unserer Gemeinde zur Verfügung. Vermittelt werden diese Gespräche über eine zentrale Rufnummer.

**Telefonnummer: 0228 38756056**

**E-Mail: [anliegen@godesberg.com](mailto:anliegen@godesberg.com)**

---

## Kath. Ehe-Familien- und Lebensberatung in Bonn

Die Situation erfordert von uns allen eine Neugestaltung unserer gewohnten Sozialkontakte: Einerseits rücken wir voneinander ab, andererseits verbringen wir im häuslichen Bereich mehr Zeit miteinander. Dazu müssen wir alle aushalten, dass wir nicht mehr planen können und Unsicherheit ertragen lernen müssen. Vieles, was uns Freude macht, entfällt. Das alles kann zu Beunruhigung, Spannung und Konflikten führen. Darüber können Sie mit uns reden.

Das Team der Kath. EFL Bonn, eine Einrichtung des Gemeindeverbandes der Kath. Kirchen in Bonn ist erreichbar.

Montag bis Freitag: 9.00 Uhr bis 14.00 Uhr

**Telefonnummer: 0228 630455**

**E-Mail: [info@efl-bonn.de](mailto:info@efl-bonn.de)**

---