

Notfallkontakte in Krisenzeiten

Inhalt

Hilfen bei psychischer Belastung	1
Hilfen für Familien	2
Hilfen für Kinder und Jugendliche	2
Medizinische Hilfen	3
Hilfen bei Gewalt und sexuellem Missbrauch.....	3
Hilfen bei Sucht, Störungen und Suizidgefahr.....	3

Hilfen bei psychischer Belastung

Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheitsamtes

MO-DO 08.30 - 15.30 Uhr, FR 08.30 - 14.00 Uhr

- Hilden, Langenfeld, Monheim ☎ 02103 2527301
KGA-SpDi-Hilden@kreis-mettmann.de
- Mettmann, Erkrath, Haan ☎ 02104 992310
KGA-SpDi-Mettmann@kreis-mettmann.de
- Ratingen ☎ 02102 445762
KGA-SpDi-Ratingen@kreis-mettmann.de
- Velbert, Heiligenhaus, Wülfrath, ☎ 02051 6054400
KGA-SpDi-Velbert@kreis-mettmann.de

Telefonseelsorge ☎ 0800 1110111

Hilfetelefon „Depression“ ☎ 0800 3344533

Sorgentelefon der evangelischen Kirche ☎ 0172 4541169

Beratungs-Hotline des Caritas-Verbands ☎ 02104 926292

KIPKEL - Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern ☎ 02129 346972
www.kipkel.de

Internet-Notruf e.V. Deutschland
www.internet-notruf.de

Hilfen für Familien

„Nummer gegen Kummer“ - Elterntelefon	☎ 0800 1110550
Erziehungs- und Familienberatung der Diakonie	☎ 0172 4541169
Krisen-Hotline für Alleinerziehende Bundesverband alleinerziehender Mütter und Väter	☎ 0201 82774799
Hilfe für „Schwangere in Not“	☎ 0800 4040020

Hilfen für Kinder und Jugendliche

„Nummer gegen Kummer“ - Kinder und Jugendtelefon www.nummergegenkummer.de (Online-Beratung)	☎ 116111
Kinder und Jugendtelefon	☎ 0800-1110333
Hilfe bei Gewalt gegen Jugendliche www.nina-info.de/save-me-online (Online-Beratung)	
Telefonseelsorge	☎ 0800 1110111
Kinder mit psychischen Problemen www.kinder-psych.de	
„Hilfe - meine Eltern trinken!“	☎ 0800 2802801
KIPKEL - Hilfe für Kinder psychisch kranker Eltern www.kipkel.de	☎ 02129 346972
Neuhland Suizidprävention www.neuhland.de (Chat-Beratung)	☎ 030 8730111

Viele weitere Hilfen für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene findet ihr in unseren Heftchen „Hilfe, mir geht’s schlecht“, jeweils mit Hilfen in eurer Stadt:

für [Heiligenhaus, Velbert Wülfrath](#)
für [Hilden, Langenfeld, Monheim](#)
für [Mettmann, Erkrath, Haan](#)
für [Ratingen](#)

Medizinische Hilfen

Notruf bei akuter Gefahr	☎ 112
Medizinische Fragen rund um das Coronavirus	☎ 02104 993535
Evangelisches Krankenhaus Mettmann	☎ 02104 773-0
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	☎ 116117
Apotheken-Notdienst	☎ 0800 0022833

Hilfen bei Gewalt und sexuellem Missbrauch

Polizei	☎ 110
Hilfe bei „sexuellem Missbrauch“ www.nina-info.de/hilfetelefon	☎ 0800 2255530
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“	☎ 08000 116016
Hilfetelefon „Gewalt gegen Männer“	☎ 0800 1239900
Hilfetelefon für „tatgeneigte“ Personen	☎ 0800 7022240
Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt (SKFM)	☎ 02104 1419221
Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt (SKFM)	☎ 02104 1419226
Fachberatung gegen häusliche Gewalt für Täter*innen Caritasverband Mettmann	☎ 02104 926235
www.gewaltlos.de	

Hilfen bei Sucht, Störungen und Suizidgefahr

Bundesweite Sucht- und Drogenhotline	☎ 01805 313031
Landesstelle Sucht NRW www.landesstellesucht-nrw.de	☎ 0221 8097794
Informationstelefon zur Suchtvorbeugung	☎ 0221 892031
Hilfe bei Essstörungen www.essstoerungen-onlineberatung.de	
Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention www.suizidprophylaxe.de	