

# ANLAUFSTELLEN

Agisra e.V. Beratung und  
Unterstützung  
für alle Migrant\*innen und  
Flüchtlingsfrauen  
Salierring 48, 50677 Köln  
0221 124 019  
info@agisra.org

---

Familienportal  
Krisentelefone und Anlaufstellen  
in Notlagen  
[www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)

Bei dringenden Anliegen  
kontaktiere deinen Arzt oder die  
Nummer 116 117



DU BIST NICHT ALLEIN ...

**UNTERSTÜTZUNG  
FÜR WOHLBEFINDEN  
UND MENTALE  
GESUNDHEIT**



# DU DARFST DIR HELFEN LASSEN ...

Manchmal fühlen wir uns von bestimmten Situationen überfordert und wissen nicht, wie es weitergehen soll. In solchen Momenten ist es wichtig, sich Hilfe zu suchen.

Es ist natürlich, Ängste zu empfinden. Doch den ersten Schritt zu wagen, ist entscheidend. Hierfür stehen zahlreiche Anlaufstellen bereit, um dich dabei zu unterstützen.

Du hast den ersten Schritt gewagt, und darauf kannst du stolz sein! Wir sind es ebenfalls und möchten dir Mut zusprechen.

Bitte denke daran: Im Notfall, wähle die Nummer 112!

## ANLAUFSTELLEN

Nummer gegen Kummer  
Mo. bis Sa. von 14 bis 20 Uhr  
0800 1110333

---

Telefonseelsorge  
alle Sorgen  
0800 1110 111 oder 222

---

Hilfeportal Missbrauch  
Wenn man Hilfe und/oder  
Informationen sucht  
[www.hilfe-portal-missbrauch.de](http://www.hilfe-portal-missbrauch.de)

---

Coach e.V.  
Kölner Initiative für Bildung und  
Integration junger Migranten

---

Lobby für Mädchen  
Beratungs- und Begleitungsangebot für  
Mädchen & junge Frauen  
[www.lobby-fuer-maedchen.de](http://www.lobby-fuer-maedchen.de)

---

Mittendrin e.V. Beratungsstelle  
Thema: Inklusion  
Luxemburger Straße 189  
50939 Köln

## ANLAUFSTELLEN

Schulpsychologischer Dienst-  
Interkulturelles  
Beratungsangebot  
0221-221-29001

---

Beratungsstelle für Kinder und  
Jugendliche zum Thema Sucht  
Victoriastraße 12  
0221 912 7979 10  
[ansprechbar@drogenhilfe-koeln.de](mailto:ansprechbar@drogenhilfe-koeln.de)

---

Kinder und Jugendpsychiatrische  
Beratungsstelle  
Neumarkt 15-21  
0221 221 24705  
[Kjp-beratungsstelle@stadt-koeln.de](mailto:Kjp-beratungsstelle@stadt-koeln.de)

---

Pro Familia  
(Schwangerschaft, Verhütung)  
Hansaring 84-86, 50670 Köln  
0221 122087

---

Caritas  
alle Sorgen und Probleme  
[www.caritas.de](http://www.caritas.de)