

Beruf und Zukunft

Gemeinsam für Köln

Arbeit suchende Menschen stehen im Mittelpunkt unserer Arbeit. Ihre gesellschaftliche Stellung zu verbessern und ihre Integration in den allgemeinen Arbeitsmarkt zu ermöglichen, ist unser Ziel. Arbeit suchende Jugendliche und Langzeitarbeitslose finden bei uns Angebote zur beruflichen und sozialen Integration. Im Zusammenschluss von fünf Partnern engagieren wir uns für eine zukunftsorientierte Sozial- und Arbeitsmarktpolitik in Köln. Chancen erkennen und nutzen - durch Arbeit, Beratung, Qualifizierung und Vermittlung. <https://konsortium-koeln.de/cms/website.php>

KÖLNER JUGENDLOTSSEN

Gemeinsam verwirklichen wir Ihre persönlichen und beruflichen Ziele. Auf vertrauensvoller Basis planen wir mit Ihnen zusammen zwei wöchentliche, individuelle Beratungstermine und unterstützen Sie durch intensives Coaching. Unsere Coaches begleiten Sie Schritt für Schritt auf Ihrem Weg! Wir unterstützen und begleiten Sie bei Ihren drängenden Themen, beispielsweise in den Bereichen Wohnen, Schulden, Behördengänge und Gesundheit. Wir arbeiten mit Ihnen gemeinsam Ihre persönlichen Kompetenzen und Fähigkeiten heraus und zeigen Ihnen eine berufliche Perspektive. <https://www.zugumzug.org/koelner-jugendlotsen>

Wege zum Beruf

Wir, das Team der städtischen Jugendberatungsstelle, wollen jungen Menschen zu einer zukunftsorientierten beruflichen Qualifikation verhelfen. Wir bieten an: Einzel- und Gruppengespräche: zur beruflichen Orientierung, zur Unterstützung bei der Suche nach Ausbildungs- und Praktikumsstellen, bei Problemen in Schule, Ausbildung oder am Arbeitsplatz, bei gefährdeten oder aufgelösten Arbeitsverhältnissen, in Schulen und sozialen Einrichtungen, für Eltern und Bezugspersonen, zur Entwicklung von Erfolgsstrategien (Alltagsorganisation, Durchhaltevermögen, Kommunikation) Bildungsseminare zur Berufswahlorientierung und Lebensplanung: für Schülerinnen und Schüler der 8. bis 10. Klasse an Förder- und Hauptschulen, für Jugendliche aus Jugendzentren und anderen sozialen Einrichtungen, Angebote für Mädchen und junge Frauen, Hilfe, wenn Jugendliche den Schulbesuch verweigern, – durch Beratung für sie selbst, ihre Eltern und Bezugspersonen, bei Vermittlung und Begleitung der Schulpflichtigen in außerschulische Lernorte, durch intensive Zusammenarbeit mit Eltern, Lehrerinnen und Lehrern sowie Fachkräften. Berufsinteressenstests, Bewerbungstraining, Elternabende, Kompetenzfeststellungsverfahren wie zum Beispiel: DIA-TRAIN (DIAGnose- und TRAINingseinheit) für Schulverweigerinnen und Schulverweigerer.

Die Beratungsstelle wendet sich an: Jugendliche und junge Erwachsene bis 27 Jahre, Schülerinnen und Schüler der Sekundarstufe I, arbeitslose junge Menschen, Auszubildende in betrieblicher und schulischer Ausbildung, Eltern und andere Bezugspersonen, Lehrkräfte und Fachkräfte der Sozialarbeit.

Sprechen Sie uns an: bei Fragen zur beruflichen Orientierung, bei der Suche nach einem Ausbildungs- oder Praktikumsplatz, bei Fragen zu Bewerbungen, bei Problemen in der Schule, bei Gefährdung oder Auflösung des Ausbildungs- oder Arbeitsverhältnisses
Amt für Kinder, Jugend und Familie, Jugendberatungsstelle für Arbeits- und Berufsfragen,
Im Mediapark 6b, Telefon: 0221 / 221-29544, 0221 / 221-29545, 0221 / 221-29546, 0221 / 221-29547, 0221 / 221-25564, jugendberatungsstelle@stadt-koeln.de
<https://www.stadt-koeln.de/mediaasset/content/pdf51/wege-zum-beruf.p>

Muslimische Familienbildungswerk Köln

Bildungsangebote rund um das Thema Familie an. Neben Elternkompetenzkursen sowie speziellen Mütter- und Väterkursen oder -treffs, führt es u.a. Kinder-Krabbel- und Mutter-Kind-Spielgruppen durch. <https://bfmf-koeln.de/familienbildungswerk>

Frauen gegen Erwerbslosigkeit e.V.

Christinastr. 62-64 (Innenhof Post), Tel. 0221 – 73 27 251, kontakt@frauen-erwerbslos.de

Unser ARBEITSLOSENZENTRUM FÜR FRAUEN ist eine interkulturelle Anlaufstelle für alle Frauen, die erwerbslos oder von Erwerbslosigkeit bedroht sind. Wir unterstützen Sie im Umgang mit Behörden und bei der Beantragung von sozialen Leistungen. Sprachkurs für Anfängerinnen: jeden Freitag 12-14 Uhr. Wenn Sie ein Beratungsgespräch wünschen, können Sie auch direkt einen Termin mit uns vereinbaren. Es gibt die Möglichkeit der Übersetzung in Farsi, Arabisch, Eritreisch, Türkisch, Bulgarisch, Serbokroatisch, Englisch und Französisch.

Kölner Integrationslotsinnen und -lotsen

Seit 2009 fördert die Stadt das Projekt "Integrationslotsinnen und -lotsen", das zum Ziel hat, insbesondere neu zugewanderte Menschen mit geringen Deutschkenntnissen in ihrem Integrationsprozess durch Information und Begleitung aktiv zu unterstützen. <https://www.ki-koeln.de/projekte/integrationslotsen>

JUGENDHILFE KÖLN E.V.

Wir sind ein gemeinnütziger Verein und anerkannter freier Träger der Jugendhilfe mit vielen unterschiedlichen Arbeitsfeldern. Heute nutzen Jugendliche und Erwachsene vielfältige Maßnahmen und Angebote in unseren Einrichtungen. Wir bieten in unseren Programmen (Berufs-)Orientierung, Beratung, Begleitung, Beschäftigung, Arbeit, Qualifizierung und Vermittlung. <https://www.jugendhilfe-koeln.de/>

Erleichterung Alltag

Stromspar-Check

Der Stromspar-Check ist ein kostenfreies Angebot für Bezieher sozialer Leistungen und niedriger Einkommen. Ausgebildete Stromsparhelfer besuchen die Haushalte, tauschen Energiefresser aus und senken so die Energiekosten durchschnittlich um 172 Euro pro Jahr. <https://www.caritas.de/glossare/stromspar-check>

Beratungshilfe Amtsgericht Köln

Bürgerinnen und Bürger, die die Kosten einer Rechtsberatung nicht selbst aufbringen können, haben die Möglichkeit, Beratungshilfe in Anspruch zu nehmen. So können sich auch Personen mit geringem Einkommen und wenig Vermögen außerhalb eines gerichtlichen Verfahrens rechtlich beraten lassen.

https://www.ag-koeln.nrw.de/aufgaben/abteilungen/360_Beratungshilfe/index.php

Familienratgeber

Das Angebot des Familienratgebers umfasst Informationen rund um alle Lebensbereiche von Menschen mit Behinderung und ihren Angehörigen.

<https://www.familienratgeber.de/themen.php>

Rechtshotline für Alleinerziehende

Die Stiftung Alltagsheld:innen startet die erste deutschlandweite Rechtshotline für Alleinerziehende, bei der sie sich kostenlos von Rechtsanwält:innen zum Familienrecht beraten lassen können. Das Angebot soll erste örtliche Rechtsberatungsangebote für diese Zielgruppe ergänzen und bundesweit zugänglich machen. Alleinerziehende verfügen durch die Mehrfachbelastung von Erwerbs- und Carearbeit über wenig Zeit und geringere finanzielle Mittel. Ein persönlicher Beratungstermin à 30 Minuten bei einem Anwalt bzw. einer Anwältin der Hotline kann unter www.hotline-familienrecht.de gebucht werden.

Musikinstrumente leihen

Die Stadtbibliothek Köln verleiht Musikinstrumente für alle Altersstufen. Neben Percussion-Instrumenten kann man z.B. Cajón, Kindergitarre, Ukulele, Schlitztrommel und Bongo kennenlernen. Eine aktuelle Liste aller ausleihbaren Instrumente findet man im Bibliothekskatalog mit dem Suchbegriff „entleihbares Instrument“. Außer in der Zentralbibliothek gibt es auch in einigen Stadtteilbibliotheken Musikinstrumente zum Ausleihen oder bestellt sie per Vormerkung auch in jede andere Stadtteilbibliothek.

Beratung/ Hilfeangebote

Hilfetelefon nach schwieriger Geburt

Viele Mütter erleben Geburten, die sie stark belasten. Schnelle Unterstützung fehlt häufig. Dabei ist sie dringend nötig, um negative Folgen für Familien zu verhindern. Eine erste Anlaufstelle ist seit zwei Jahren das Hilfetelefon nach schwieriger Geburt. Die Hotline ist zweimal in der Woche mittwochs von 12 bis 14 Uhr und donnerstags von 19 bis 21 Uhr unter der Rufnummer 0228 – 92 95 99 70 erreichbar.

Nummer gegen Kummer

Bei den Beratungsangeboten der „Nummer gegen Kummer“ finden Kinder und Jugendliche, aber auch Eltern ein offenes Ohr für ihre Fragen, Sorgen und Ängste – zu schulischen aber auch zu anderen Themen, die sie beschäftigen. Das Elterntelefon ist aktuell montags bis freitags von 9 bis 17 Uhr, dienstags und donnerstags auch bis 19 Uhr, unter 0800 - 111 05 50 zu erreichen. Kinder und Jugendliche finden montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr unter 0800 -11 61 11 Unterstützung am Kinder- und Jugendtelefon oder rund um die Uhr bei der Online-Beratung. Die neu eingerichtete Helpline Ukraine ist montags bis freitags von 14 Uhr bis 17 Uhr, unter 0800 - 500 22 50 erreichbar. Hier findet Beratung auf Ukrainisch und Russisch statt. Alle Beratungsangebote sind anonym und kostenlos.

Zeugnistelefon

Der Schulpsychologische Dienst bietet zur Ausgabe der Zeugnisse in den Kölner Schulen einen zusätzlichen Beratungsdienst in Form des bewährten „Zeugnistelefons“ an. Unter den Rufnummern 0221 - 221-290 01 und -290 02 stehen die Schulpsycholog:innen von Mittwoch, 22. Juni, bis einschließlich Freitag, 24. Juni 2022, von 9 bis 17 Uhr zu Beratungsgesprächen zur Verfügung. In einem vertraulichen Beratungsgespräch mit Fachkräften können Eltern über ihre Sorgen zur schulischen Entwicklung ihrer Kinder und mögliche Lösungsansätze sprechen. Das Zeugnistelefon steht natürlich auch Schüler:innen zur Verfügung, die sich mit ihren Fragen, Sorgen und Belastungen an den Schulpsychologischen Dienst wenden könne

Helpline Ukraine

Neues Beratungsangebot bei der Nummer gegen Kummer Seit dem 1. Juni 2022 bietet die Nummer gegen Kummer kostenlose Telefonberatung für aus der Ukraine geflüchtete Kinder, Jugendliche und Eltern an. Unter der Tel-Nr. 0800-500 225 0 ist die Helpline Ukrainemontags bis freitags zwischen 14 und 17 Uhr zu erreichen; die Beratung erfolgt in ukrainischer und russischer Sprache und ist vertraulich. <https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/themen/news-detail/detail/default-27d4d5cea>

Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung

In der Malteser Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung finden Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus und Menschen ohne Krankenversicherung einen Arzt, der die Erstuntersuchung und Notfallversorgung bei plötzlicher Erkrankung, Verletzung oder einer Schwangerschaft übernimmt. <https://www.malteser-koeln.de/angebote-leistungen/alle-angebote-leistungen/malteser-medizin-fuer-menschen-ohne-krankenversicherung.htm>

Das Hilfetelefon – Beratung und Hilfe für Frauen

Herzlich willkommen! Das Hilfetelefon "Gewalt gegen Frauen" ist ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Unter der Nummer 08000 116 016 und via Online-Beratung unterstützen wir Betroffene aller Nationalitäten, mit und ohne Behinderung– 365 Tage im Jahr, rund um die Uhr. Auch Angehörige, Freundinnen und Freunde sowie Fachkräfte beraten wir anonym und kostenfrei. <https://www.hilfetelefon.de/>

TelefonSeelsorge Köln

Anonym. Kompetent. Rund um die Uhr. 0800 – 1110222

Muslimisches Seelsorgetelefon

Anonym, vertraulich, verständnisvoll und kompetent. 030 443 509 821 <https://www.mutes.de/>

Beratung und Hilfe...

für Jugendliche, die nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll, die ihren Konsum nicht mehr im Griff haben, sich von Eltern und Freunden nicht verstanden fühlen, Frust haben, auf der Suche nach einem Ort und Menschen sind, die sie erst einmal in Ruhe lassen und so nehmen, wie sie sind, gibt es das Mädchencafé Mäc Up und B.i.S.S. - Beratung von Jugendlichen in Sachen Sucht. <https://www.skf-koeln.de/angebote/jugendliche/hilfeberatung>

Streetwork Köln

Wir machen Straßensozialarbeit in Köln und unterstützen Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 14-27 Jahren bei allem, was sie erreichen wollen oder ihnen gerade Sorgen bereitet. Du hast Stress mit dem Jobcenter, der Polizei oder anderen Behörden? Du suchst einen Schul-, Ausbildungs-, oder Arbeitsplatz? Schulden, Anträge und unangenehme Termine bereiten Dir Kopfschmerzen? Egal worum es geht; wir bieten dir Unterstützung an. Wir arbeiten vertraulich. Alles ist bei uns freiwillig! Du entscheidest wobei, wie oft und wie lange wir Dir helfen sollen. Wir setzen uns für Deine Interessen ein, beraten dich und begleiten dich auf Wunsch zu Terminen. Unsere Hilfe kostet Dich nichts. Ruft uns jederzeit an, schreibt uns eine Nachricht über WhatsApp oder kommt in unsere Offenen Sprechstunden. Wir finden dann eine Möglichkeit, Euch zu unterstützen. <https://awo-koeln.de/fachbereich-fuer-gewaltpraevention/streetwork.html?noredirect=t>

Beratung Hilfe & Beratung für Schwangere und Eltern mit Kindern bis 3 Jahre

<https://www.elternsein.info/> "Was sind Frühe Hilfen?" Der Film steht im Youtube-Kanal der BZgA auch in den Sprachfassungen Arabisch, Englisch, Französisch, Russisch und Türkisch zur Verfügung „Wenn Babys schreien: Über das Trösten und Beruhigen“ Sprachwahl: Deutsch | English | Français | Русский | Türkçe | العربية Kurzfassung: „Niemals schütteln! Wenn Babys nicht aufhören zu schreien“ Sprachwahl: Deutsch | Englisch | Französisch | Russisch | Türkisch | Arabisch | Farsi

JugendNotmail.de

Die Online-Beratung JugendNotmail, mit dem umfangreichen Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche, ist erneuert worden. Auf der neuen Landingpage finden Kinder und Jugendliche nun neben Erläuterungen zur Mail- und Chatberatung und dem wöchentlichen Themenchat auch ein kurzes animiertes Erklärvideo sowie Informationen zu möglichen Beratungsthemen. Neu hinzugekommen ist ein Guide, welcher Artikel wie z.B. „Trennung der Eltern – was nun?“ und „Sucht - vom Genuss in die Abhängigkeit“ umfasst

Hilfe für Kinder und Jugendliche im Internet

www.kidkit.de - Unter diesem Titel bietet der Drogenhilfe Köln e.V. gemeinsam mit dem Verein KOALA e.V. seit 2002 ein internetbasiertes Projekt für Kinder und Jugendliche aus sucht- und/oder gewaltbelasteten Familien im Alter zwischen 10 und 18 Jahren. Die Website liefert den Betroffenen altersgerechte, fundierte und ausführliche Informationen zu den Themen "Sucht und Familie" sowie "Gewalt in Familien" und bietet ihnen vor allem die Möglichkeit der Kontaktaufnahme, Beratung und Hilfe an. Die betroffenen Kinder und Jugendlichen können zudem eine qualifizierte, kostenlose und anonyme E-Mail-Beratung in Anspruch nehmen.

Sicher im Netz

Du bist von Hass im Netz betroffen?

Du brauchst Unterstützung im Umgang mit digitaler Gewalt? Wir helfen dir. Melde dich – kostenlos und unverbindlich. Wir behandeln alle deine Informationen vertraulich und streng im Rahmen der DSGVO. <https://hateaid.org/betroffenenberatung>

Neues Beratungsangebot: „Safe im Recht“ hilft bei digitaler Gewalt

Probleme wie Cybermobbing können alle treffen – und sind gerade unter jungen Menschen sehr verbreitet. Die Corona-Pandemie und das Homeschooling haben dazu geführt, dass Kinder und Jugendliche deutlich mehr Zeit im Netz verbracht haben. Gerade junge Kinder sind völlig unvorbereitet in der digitalen Welt gelandet. Der Kinderschutzbund Frankfurt hat darauf reagiert und die „Fachstelle digitale Gewalt und Jugendrecht“ – Safe im Recht – gegründet. <https://www.klicksafe.de/news/safe-im-recht-hilft-bei-digitaler-gewalt>

Faszination TikTok:

Worauf Eltern und Erziehende achten sollten: <https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/themen/news-detail/detail/default-a189e8c>

Podcast: Wie geht digitale Selbstverteidigung?

Wer sich sicher und souverän im Netz bewegen will, sollte eines beherrschen: digitale Selbstverteidigung. Was steckt hinter diesem Begriff? Welche Tools sollten wir alle kennen? Wie können wir Medienkompetenz lernen - und wann sollten wir damit anfangen? <https://www.klicksafe.de/news/wie-geht-digitale-selbstverteidigung>

Infobroschüren für Eltern wieder bestellbar:

So bewegt sich Ihr Kind sicher im Internet <https://www.klicksafe.de/news/infobroschueren-fuer-eltern-so-bewegt-sich-ihr-kind-sicher-im-intern>

Verstöße gegen Jugendschutzbestimmungen melden

<https://www.jugendschutz.net/verstoss-melden>. Bürgerinnen und Bürger bekommen dort zukünftig individuelle Antworten auf ihre Fragen im Zusammenhang mit digitalen Medien. Partner des neuen Angebots sind der Ministerpräsident des Landes Nordrhein-Westfalen, das Ministerium für Schule und Bildung des Landes Nordrhein-Westfalen, jugendschutz.net, die Beratungsplattform JUUUPORT e.V. und die EU-Initiative klicksafe. <https://www.fragzebra.de/antwort/programmbeschwerd>

Dieses Dossier informiert in **leichter Sprache** über **Jugendmedienschutz**:

<https://www.bag-jugendschutz.de/PDF/>

Dossier JMS-Leichte-Sprache_web.pdf. Es wird in **leichter Sprache** informiert, was **jugendgefährdende Medien** sind <https://www.bzkj.de/bzkj/meta/leichte-sprache>

Elternratgeber in leichter Sprache

<https://www.rbk-direkt.de/Suche.aspx?searchvalue=elternratgeber%20leichte%20sprache>

Jugendmedienschutz

Als Trägerin der Freiwilligen Selbstkontrolle der Filmwirtschaft GmbH (FSK) unterhält die SPIO die älteste Selbstkontrollereinrichtung Deutschlands. Sie übernimmt seit über 70 Jahren gesellschaftspolitische Verantwortung für ein gutes Aufwachsen von Kindern und Jugendlichen mit Medien und sichert deren Teilhabe am Kulturgut Film. Fast 250.000 FSK-Altersfreigaben für Filme und digitale Bildträger davon 11.500 im Jahr 2019 stellen den gesetzlichen Jugendschutz für filmische Inhalte sicher. Nun gilt es, das Jugendschutzrecht zukunftsfähig auszugestalten. <https://www.spio.de/themen/jugendmedienschutz/>

Selbstkontrolle der Games-Branche

Die USK schafft Orientierung durch Alterskennzeichen. <https://usk.de/Beurteilung> von Online-Spielen <https://www.spieleratgeber-nrw.de/Beurteilungen.3.de.html>

Neue Hilfeseite zum Thema Influencer:innen und Selbstdarstellung bei jugend.support

Die neue Themenseite „Influencer & Selbstdarstellung“ der Onlineplattform jugend.support klärt über Perfektionsdruck und Schönheitsideale in Social Media auf. Zudem gibt es auf der Hilfeseite Informationen für passende Beratungsstellen, an die sich Kinder und Jugendliche vertraulich und kostenlos wenden können, wenn sie Sorgen und Probleme zu den Themen Selbstdarstellung, Perfektionsdruck und Schönheitsideale in Sozialen Medien haben. <https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/themen/news-detail/detail/default-03ce8b27e9>

Das Phänomen Kettenbriefe: Was Eltern und pädagogische Fachkräfte wissen sollten

Kettenbriefe sind nicht neu: Früher waren es Briefe, die von Hand abgeschrieben und per Post verschickt wurden. Heute werden Kettenbriefe vor allem über den Messenger-Dienst WhatsApp und andere Social-Media-Plattformen verbreitet – immer dort wo viele Menschen erreicht werden.

<https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/themen/news-detail/detail/default-b9d556bddf>

„Wo ist Goldi? - Sicher Surfen im Netz“ – Medienkompetenz-App für Kinder

In ein digitales Abenteuer eintauchen und gleichzeitig einen selbstbestimmten und reflektierten Umgang mit digitalen Medien lernen. Darum geht es in der App „Wo ist Goldi? – Sicher Surfen im Netz“, die vom Bayerischen Staatsministerium für Digitales in Auftrag gegeben wurde und vom JFF – Institut für Medienpädagogik in Forschung Praxis sowie der Agentur Wegesrand entwickelt wurde.

<https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/themen/news-detail/detail/default-778c04a>

Sie möchten mehr über Apps wissen, die Ihr Kind nutzt?

Mit unserer Rubrik „App to date – So behalten Eltern den Überblick“ bieten wir Ihnen Informationen über die Funktionen und Risiken beliebter Trend-Apps. Bleiben Sie App to date! <https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/apps>

jugend.support jetzt auch auf TikTok

[jugend.support](#), die Onlineplattform, die Rat und Hilfe bei stressigen Situationen für Kinder und Jugendliche vermittelt, dient als zentrale Anlaufstelle und als Verteilerkreis zur schnellen und passenden Hilfe. Kinder und Jugendliche dort erreichen, wo sie im Online-Alltag auf Probleme und Gefahren stoßen? Genau aus dem Grund ist die Rat- und Hilfeplattform [jugend.support nun auch bei TikTok](#) aktiv. <https://www.gutes-aufwachsen-mit-medien.de/informieren/themen/news-detail/detail/default-081f42274a>

Medienkompetenz-Clips von Seitenstark jetzt in drei weiteren Sprachen

Die animierten Erklärfilme von Seitenstark zu den Themen Datenschutz, Fake News und Internet für Kinder gibt es neben Deutsch nun auch auf Arabisch, Englisch und Türkisch. Die Videos für Kinder im Grundschulalter sind nur wenige Minuten lang und begleiten „Charlie“, der noch etwas unbedarft im Internet unterwegs ist und in manche Falle stolpert, aber auch viel Erfreuliches entdeckt. Die Videos können sowohl in der Schule als auch Zuhause in der Familie gut als Einstieg in das betreffende Thema genutzt werden. Unterrichtseinheiten und Workshopkonzepte zu jedem Video bieten eine medienpädagogische Ergänzung. Seitenstark ist ein Netzwerk von Internetseiten für Kinder mit hohen Ansprüchen an die Qualität und den Kinder- und Jugendmedienschutz der Webseiten. Zu den Charlie Clips geht es hier: Charlie Clips <https://www.seitenstark.de/>

Mediensucht

Medien – und Suchtberatung

Du hast Fragen oder wünschst Beratung zu Suchtmitteln oder einer problematischen Mediennutzung. Du suchst Beratung zu legalen oder illegalen Substanzen? Du bist selbst betroffen oder Angehörige/r, Lehrer/in oder eine andere Vertrauensperson? Wir beraten dich gerne! Mehrsprachige Onlineberatung. In unserem Chat kannst du in deiner Sprache mit uns schreiben. Bulgarisch, Chinesisch, Dänisch, Deutsch, Englisch, Estnisch, Finnisch, Französisch, Griechisch, Italienisch, Japanisch, Lettisch, Litauisch, Niederländisch, Polnisch, Portugiesisch, Rumänisch, Russisch, Schwedisch, Slowakisch, Slowenisch, Spanisch, Tschechisch, Ungarisch. Wir freuen uns auf deine Nachricht:

<https://www.ansprechbar-koeln.de>

Suchtberatung in Köln

Unsere Beratungsstellen sind Anlaufstellen für alle Fragen der Suchtvorbeugung und Suchthilfe. Wir wenden uns an suchtgefährdete und suchtkranke Menschen, Familienangehörige, Partnerinnen und Partner und andere Ratsuchende, die mit gefährdeten oder bereits erkrankten Menschen zu tun haben. Schwerpunkt der Beratung sind Probleme mit illegalen Substanzen. Auch Beratung zum Thema Mediensucht möglich. Drogenhilfe Köln, Victoriastrasse 12, Tel. 0221 - 9127970

Psyche

Hilfen bei psychischen Krisen

Viele Menschen befinden sich in ihrem Leben in einer Situation, in der sie ihre Probleme ohne professionelle Hilfe nicht mehr aus eigener Kraft lösen können. In Köln stehen Ihnen deswegen vielfältige Angebote zur Verfügung, die Ihnen bei einer psychischen Erkrankung Hilfe und Unterstützung bieten: <https://www.stadt-koeln.de/artikel/03087/index.html>

Kölner Broschüre für junge Menschen bis 27 Jahre mit psychischen Problemen

https://documentsn.com/document/1b162_k-koeln-brosch-re-f-r-junge-menschen-stadt-koeln-de.htmlhttps://www.stadt-koeln.de/mediaasset/content/pdf53/psychiatrie/plan_27_individuelle_hilfe_f%C3%BCr_junge_menschen_bis_27_jahre.pdf

Hilfen für psychisch erkrankte Menschen

Die gemeinnützige Köln-Ring ist eine Einrichtung der Eingliederungshilfe und betreut in Köln circa 450 psychisch erkrankte und behinderte Menschen in verschiedenen Wohnformen sowie ambulant im eigenen Zuhause. Darüber hinaus organisiert die Köln-Ring vielfältige tagesstrukturierende Angebote. <https://www.koeln-ring.de/>

Rat und Tat e.V.

Hilfsgemeinschaft für Angehörige psychisch erkrankter Menschen und für Freunde betroffener Familien <https://www.ratundtat-ev.koeln>

Erziehungsberatung

DRK Kreisverband

Ambulante Erziehungshilfen Tel. 0221- 5487310 (Sprachkenntnisse arabisch)

Städt. Erziehungsberatungsstelle Innenstadt

Tel. 0221- 221 24923

Sprachkenntnisse Italienisch, Türkisch

Städt. Erziehungsberatungsstelle Chorweiler

Tel. 0221- 221- 88877730

Sprachkenntnisse Englisch, Französisch, Türkisch

Internationale Familienberatungsstelle Mittelstraße

Tel. 0221/ 925843-0, www.beratung-in-koeln.de

vielfältige Sprachkenntnisse, bitte den aktuellen Stand erfrage

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und ihre Familien

Wir beraten und begleiten Jugendliche und ihre Eltern bei schulischen und familiären Problemen sowie bei Fragen der Erziehung und der Lebensplanung. Der Schwerpunkt der Beratung liegt in der Stärkung von Reflexionsfähigkeit und Selbstständigkeit sowie der Bearbeitung von Konflikten. Außerdem bieten wir am Standort Ehrenfeld auch eine systemische Beratung für unsere Jugendlichen (und Eltern) an. <https://www.coach-koeln.de/beratungsstelle-fuer-kinder-jugendliche-und-familien-in-koeln>

Eheberatung, Paarberatung und Lebensberatung in Köln

Hier finden Sie Beratung für erwachsene Einzelpersonen und Paare zu den Themen Partnerschaft, Trennung und Lebenskrisen.

<https://hilfe.diakonie.de/hilfe-vor-ort/eheberatung-paarberatung-und-lebensberatung/K%C3%B6ln/?text=&ersteller=&ansicht=liste>

Offene Erziehungsberatung Longerich

Praxis Jugendhilfe, Wilhelm-Sollmannstr. 4, Longerich

Praxis Jugendhilfe arbeitet im Bereich der ambulanten Jugendhilfe in den Bereichen flexible Hilfe, sozialpädagogische Familienhilfe und intensive sozialpädagogische Einzelfallhilfe. Im Büro Longerich bieten wir Mittwochs von 16:30 Uhr bis 18:00 Uhr und Freitags von 10:00 - 11:30 Uhr eine **kostenlose** offene Familien- und Erziehungsberatung in verschiedenen Sprachen an. Individuelle Terminvereinbarung unter Tel.: 0221-88883600

Kinder- und Familienberatung Bilderstöckchen

Longericher Straße 138a, Tel.: 0221-888 996-50

https://netzwerk.koeln/sozialraum/kinder_und_familienberatung.html Bei der Beratung handelt es sich um ein **kostenloses** Angebot für alle Familien im Veedel, die Rat suchen oder Unterstützung brauchen. Durch ihre zentrale Lage ist die Einrichtung bequem zu erreichen und erleichtert den Besuch. Familien, Eltern und Alleinerziehende werden hier in Fragen der Erziehung und Lebensgestaltung beraten. Wachstumsprozesse und Lebenskrisen werden begleitet.

Migration

Babellos – ehrenamtliche Sprachbegleitung

<https://www.koeln-freiwillig.de/babellos>

Agisra

Autonome, feministische Informations- und Beratungsstelle von und für Migrantinnen*, geflüchtete Frauen*, Schwarze Frauen* und all diejenigen, die von Rassismus betroffen sind. <https://agisra.org/>

Rechtsberatung für Geflüchtete

Die Refugee Law Clinic Cologne e. V. ist ein studentischer Verein an der Universität zu Köln, der für Geflüchtete kostenfreie Rechtsberatung anbietet.

<https://lawcliniccologne.com/beratungsangebot/>

Angebote des Gesundheitszentrums für Migrantinnen und Migranten

Das Gesundheitszentrum unterstützt sowohl Menschen mit Migrationshintergrund als auch Einrichtungen des Gesundheits- und Sozialwesens bei ihrer Arbeit mit Migrantinnen und Migranten. https://www.gfm-koeln.de/content/e684/index_ger.htm

Suchtberatung

Die Teams der Fachstelle **Glücksspielsucht** bieten allen Glücksspielsüchtigen in Köln, dem Rhein-Erft-Kreis und Umgebung eine fachgerechte Beratung und therapeutische Behandlung an, um eine zufriedene Spielfreiheit zu entwickeln. <https://www.spielfrei.info>

Gesundheit

Die Terminservicestelle (TSS) der KV Nordrhein unterstützt gesetzlich Krankenversicherte bei der Vermittlung eines Arzt- und Psychotherapeutentermins. Erreichbar ist die Servicestelle jeden Tag rund um die Uhr ohne Vorwahl unter der Nummer 11 6 11 7. <https://patienten.kvno.de/service/tss>

Kinderfreundliche Cafés

Café Wölkchen Nippes, Kempener Str. 34, 50733 Köln

Wir laden Eltern, Großeltern, Pärchen und Singles ein, sich im „Wölkchen“ zu entspannen und in Ruhe miteinander zu plaudern, während sich unsere kleinen Gäste in unserem Spielbereich vergnügen können. Hübsch eingerichtet ist es auch, auf der Karte findet man sogar vegane Kuchen und die Spielecke ist mit einer Tafel an der Wand, Schaukelpferd und anderen Spielmöglichkeiten klein, aber liebevoll gestaltet. Kindergeburtstage kann man hier ebenfalls feiern. www.cafe-woelkchen.de Geöffnet: Mo bis Sa 9.30 bis 18.30 Uhr, So 10 bis 19 Uhr

Café Familich Eigelstein Im Stavenhof 5-7, 50668 Köln, Tel.: 0221-22201796

Das Café Familich ist kein reines Kindercafé - von außen und auch im Großteil des Innenraums fällt kaum auf, dass hier auch kleine Kinder auf ihre Kosten kommen. Doch hier gibt es nicht nur einen Kinderwagen-Parkplatz, sondern auch eine schöne Spielecke mit einem kleinen Bällebad, Spielmatten und Spielzeug. Das meiste ist auf Kinder unter drei Jahren ausgerichtet. www.familich.koeln Geöffnet: Sa und So 9 bis 18 Uhr, an diesen Tagen Brunch von 9.30 bis 14 Uhr.

Potpourri Nippes, Altenberger Hof Mauener Straße 92, Tel.: 0221-740 80 10

Bekannter Treffpunkt für viele Nippeser ist der Altenberger Hof direkt am Bürgerzentrum. Es gibt eine Kinderkarte und eine Spielecke für die Kleinen. Außerdem ist Platz, um den Kinderwagen abzustellen. Wenn das Wetter schön ist, lädt der große Außenbereich zum Spielen ein. Und nebenan ist sogar noch ein Spielplatz. Veranstaltungen wie Kindertheater- oder Konzerte finden hier ebenfalls statt. Und der Spielwagen rundet das Programm rund um die Kids hier ab. www.potpourri.koeln Geöffnet: Täglich 9 bis 23 Uhr

Nimmersatt, Riehl, Stammheimer Str. 108, 50735 Köln

Der kleine Laden in Riehl wird neben und von der Buchhandlung „BuchKultur“ betrieben. Seit September 2019 gibt es die kleine Spielwarenhandlung mit integriertem Café. Eine eigene Spielecke haben Kinder hier zwar nicht, dafür können Sie in den Büchern stöbern oder draußen mit der Familie sitzen und Kuchen essen. Buchkultur auf Facebook anzeigen. Geöffnet: Montag 10 bis 13 Uhr, Di bis Fr 10 bis 18.30 Uhr, Sa 10 bis 14 Uhr