



## Außerschulische Beratungsstellen

Es gibt natürlich auch Hilfe bei außerschulischen Beratungsstellen:

### **Nummer gegen Kummer**

Tel: 116 111 (kostenlos)

Montags bis samstags von 14h bis 20h

### **Evangelische Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene**

Tel: 02204/54004

Montags bis freitags von 8h bis 17:30h

### **Katholische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche**

Tel: 02202/35016

Montags bis donnerstags vom 8:30h bis 18h; freitags von 8:30h bis 13:30h

### **Für gestresste Eltern gibt es das Elterntelefon**

Tel: 0800/ 111 05 50 (kostenlos)

Montags bis freitags von 9h bis 11h; dienstags und donnerstags von 17h bis 19h

(Stand 14.4.2020)