

Wohin wende ich mich, wenn...

...ICH FINANZIELLE ANLIEGEN HABE?



...ICH PHYSISCHE ODER MENTALE EINSCHRÄNKUNGEN HABE?



...ICH EINE PSYCHOTHERAPIE MACHEN MÖCHTE?



...ICH UNTERSTÜTZUNG BEZÜGLICH MEINER SEXUALITÄT ODER GESCHLECHTLICHEN IDENTITÄT SUCHE?



...ICH EIN SUCHTPROBLEM HABE?



...ICH MICH ZUM THEMA ESSSTÖRUNG BERATEN LASSEN MÖCHTE?



...ICH SCHWANGER BIN?



...ICH GEWALT ERFAHREN HABE?



...ICH PROBLEME IN DER FAMILIE ODER PARTNERSCHAFT HABE?



...ICH DEN KONTAKT ZU MEINEN MITMENSCHEN INTENSIVIEREN MÖCHTE /FREUNDE FINDEN MÖCHTE?



...ICH EINE ALLGEMEINE SOZIALBERATUNG WÜNSCHE?



...ICH WOHNUNG ODER EINEN WOHNBERECHTIGUNGS-SCHEIN BEANTRAGEN MÖCHTE?



...ICH EIN FAMILIENMITGLIED PFLEGE ODER BETREUE?



...ich finanzielle Anliegen habe?

STUDIENFINANZIERUNG AN DER RFH

Dr. Norbert G. Hermann

Schaevenstraße 1 a-b, 50676 Köln

E-Mail: norbert.hermann@rfh-koeln.de

Tel: 0221 20302-6030

BAFÖG-ANGELEGENHEITEN

Amt für Ausbildungsförderung im Kölner Studierenden Werk

<https://www.kstw.de/finanzen/bafog>

E-Mail: bafog@kstw.de

Tel: 0221 942 65-0

FINANZIELLE PROBLEME

Schuldnerberatung Amt für Diakonie

<https://www.diakonie.de/wissen-kompakt/schuldnerberatung/>

Schuldner- und Insolvenzberatung Caritas

<https://www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/schuldner-insolvenzberatung/>

Schuldnerhilfe Köln

<https://www.schuldnerhilfe-koeln.de/schuldnerberatung>



...ich physische oder mentale Einschränkungen habe?

MENTALE PROBLEME

Telefonseelsorge

<https://www.telefonseelsorge.de>

Tel: 0800 1110222

Caritasverband, Paulushaus

<https://spz-innenstadt.de>

Tel: 0221 37663-0

Sozialpsychiatrischer Dienst – Gesundheitsamt Köln

<https://www.stadt-koeln.de/service/adressen/00130/index.html>

PHYSISCHE PROBLEME

Beratung und Hilfe für Menschen mit Behinderung

<https://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/soziales/behinderung/beratung-und-hilfe-fuer-menschen-mit-behinderung?kontrast=schwarz>

KokoBe Köln – Beratungsstelle für Menschen mit geistiger und mehrfacher Behinderung

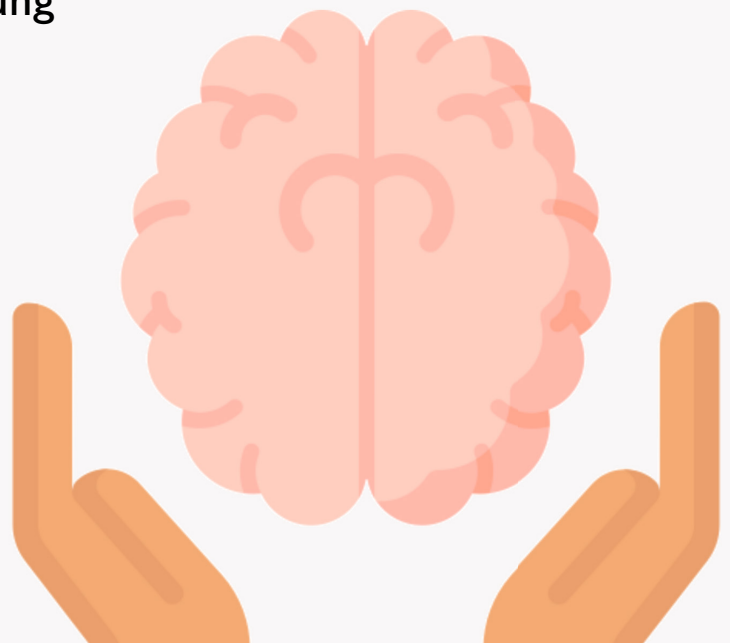
<https://www.kokobe-koeln.de>

Tel: 0221 355 15 47

ZSL Köln – Beratungsstelle von Behinderten für Behinderte

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

Tel: 0221 32 22 90



...ich eine Psychotherapie machen möchte?

THERAPIEPLATZSUCHE

Die Suche nach einem Psychotherapeuten kann anstrengend sein, jedoch lohnt es sich nicht aufzugeben. Es empfiehlt sich eher keine E-Mail zu schreiben, sondern die Psychotherapeuten in ihrer Sprechstunde anzurufen. Falls sie nicht rangehen, einfach auf den AB sprechen. Ein kleiner Tipp: Dramatisiere deine Situation etwas, so dass die Notwendigkeit deutlich wird.

Therapieplatzsuche Links:

<https://www.therapie.de/psychotherapie/-ort-/koeln/>

<https://www.ptk-nrw.de/patientenschaft/psychotherapeutensuche>

<https://www.stadt-koeln.de/artikel/03091/index.html>

<https://patienten.kvno.de>

Es gibt Apps, die zusätzlich verwendet werden können.

Es gibt verschiedene Themenschwerpunkte.

Zuzahlungen sind nicht erforderlich, die Krankenkasse erstattet diese:

<https://diga.bfarm.de/de/verzeichnis?category=%5B%2277%22%5D>

ERSTTERMINVEREINBARUNG

Tel: 116117

Wusstest du schon? Du hast fünf Erstsitzungen, in denen du die Möglichkeit hast zu schauen, ob es zwischen dir und dem Therapeuten harmoniert und du dich wohl fühlst. Erst danach wird die Therapie beantragt.



...ich Unterstützung bezüglich meiner Sexualität oder geschlechtlichen Identität suche?

NÜTZLICHE LINKS

Stadt Köln

<https://www.stadt-koeln.de/leben-in-koeln/soziales/lesben-schwule-transgender/partnerschaften-und-netzwerke-der-fachstelle-fuer-lesben-schwule-und-transgender>

Mitvergnügen Köln

<https://koeln.mitvergnuegen.com/2019/11-orte-in-koeln-an-denen-queer-sein-besonders-bunt-gefeiert-wird/>

rubicon

<https://rubicon-koeln.de>

Rosa Strippe

<https://rosastrippe.net/beratung/>

anyway

<https://www.anyway-koeln.de/aktuelles/>

LGBT+ Helpline

<https://www.lgbt-helpline.ch/beratung/>



...ich ein Suchtproblem habe?

NÜTZLICHE LINKS

Beratungsstellen für Alkohol- und Medikamentenabhängige

<https://www.stadt-koeln.de/artikel/03137/index.html>

Drogenhilfe Köln GmbH

<https://www.drogenhilfe-koeln.de/leistungen/suchtberatung-koeln/>

Tel: 0221 91 27 97 -0

Beratungsstelle für Medienabhängigkeit

<https://gaertnerstiftung.de/handy-gamingsucht/>

Stadt Köln – Glücksspielsucht

<https://www.stadt-koeln.de/artikel/03136/index.html>



...ich mich zum Thema Essstörung beraten lassen möchte?

NÜTZLICHE LINKS

Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V.

<https://www.frauenleben.org/beratungsangebote/essstoerungen.htm>

Tel: 0221 9541660

Lobby für Mädchen e.V. Mädchenberatungsstelle

<https://lobby-fuer-maedchen.de/maedchenberatung-in-ehrenfeld>

Tel: 0221 45355650

BZgA- Essstörungen

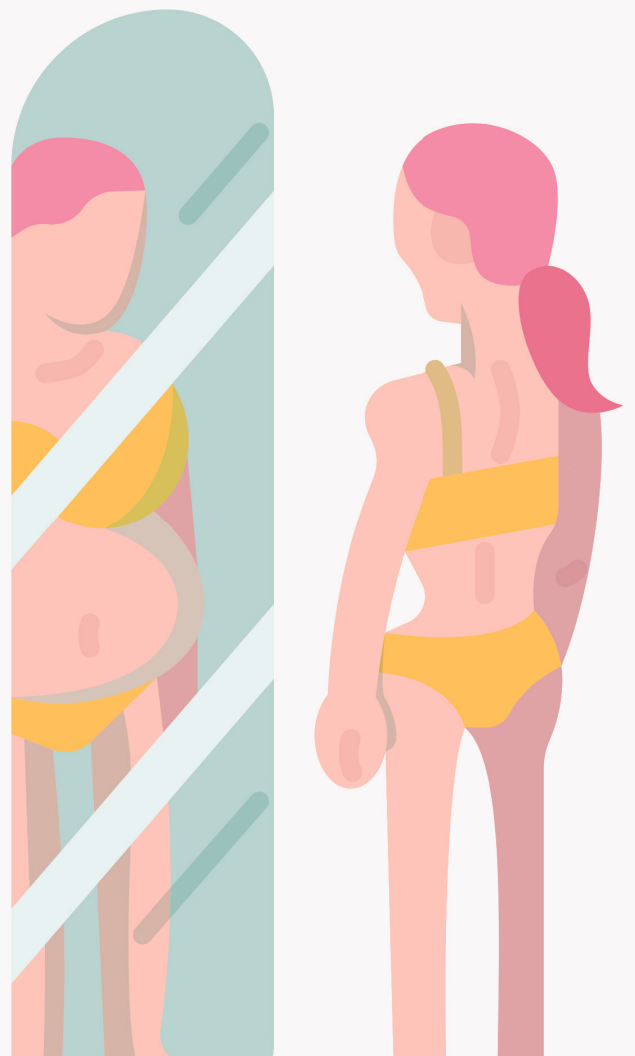
<https://www.bzga-essstoerungen.de>

Tel: 0221 892031

ANAD

<https://www.anad.de/beratung/betroffene/telefonberatung/>

Tel: 089 21997399



...ich schwanger bin?

NÜTZLICHE LINKS

Pro Familia Beratungsstelle Köln

<https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/koeln-zentrum>

Esperanza Caritas

<https://www.caritasnet.de/esperanza/>

Tel: 0221 2010 144

Schwangerschafts-beratung

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

Tel: 0221 272613

...ich Gewalt erfahren habe?

NÜTZLICHE LINKS

Hilfetelefon

<https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung.html>

Tel: 08000 116 016

Dachverband der autonomen Frauenberatungsstellen NRW e.V.

<https://www.frauenberatungsstellen-nrw.de/beratungsstellen>

Tel: 0201 74947895

Frauenberatungszentrum Köln e.V.

<https://frauenberatungszentrum-koeln.de>

Tel: 0221 4201620

Frauenberatungsstelle FrauenLeben e.V. Köln

<https://www.frauenleben.org/frauenberatungsstelle.htm>

Tel: 0221 9541660

Krisen- und Gewaltberatung für Männer SKM Männer

<https://www.skm-koeln.de/krisenberatung/>

#kontakt

Tel: 0221 2074-229 / 0221 2074-344



...ich Probleme in der Familie oder Partnerschaft habe?

NÜTZLICHE LINKS

Internationale Familienberatung Caritasverband der Stadt Köln e.V.

<https://www.caritas-koeln.de/hilfe-beratung/kinder-jugend-familie/internationale-familienberatung/>
Tel: 0221 925843

Ev. Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

<https://hilfe.diakonie.de/hilfe-vor-ort/einrichtung/ev-beratungsstelle-fuer-kinder-jugendliche-und-erwachsene-50667-koeln>
Tel: 0221 2577461

Kath. Beratungsstelle für Ehe-, Familien- u. Lebensfragen

<https://koeln.efl-beratung.de>
Tel: 0221 2051515



...den Kontakt zu meinen Mitmenschen intensivieren möchte / Freunde finden möchte?

NÜTZLICHE LINKS

Nachbarschaft kennenlernen

<https://nebenan.de>

Neue Leute kennenlernen

<https://spontacts.com>

Freunde finden

<https://buddyme.me/de-DE/cities/Koeln>

Neue Kontakte knüpfen

<https://bumble.com>



...ich eine allgemeine Sozialberatung wünsche?

NÜTZLICHE LINKS

KALZ Kölner Arbeitslosenzentrum

<https://www.koelnerarbeitslosenzentrum.de/>

Tel: 0221 5461072

Caritas

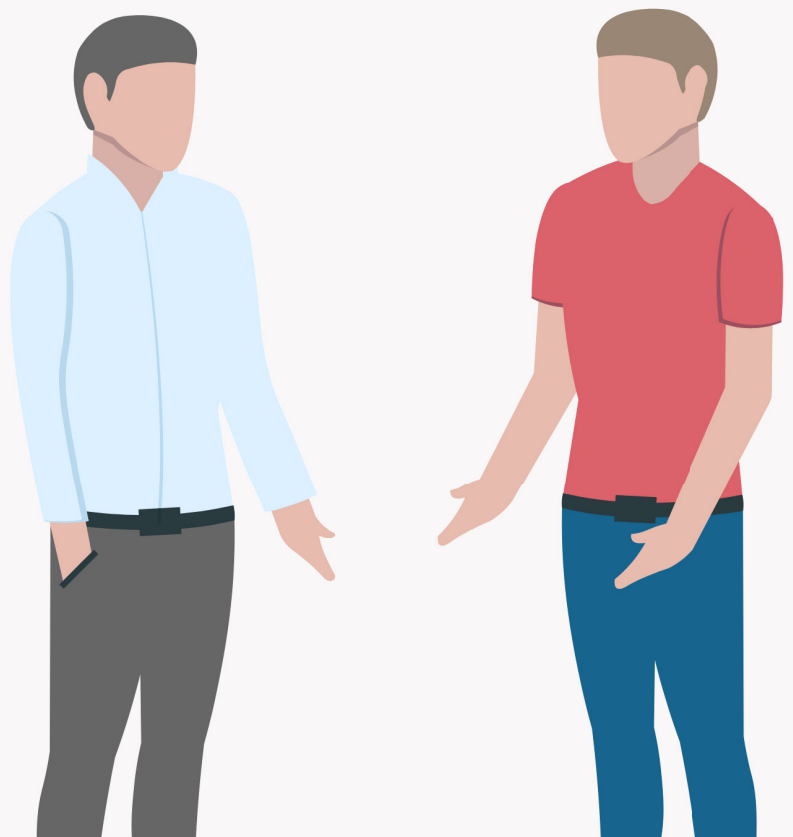
<https://www.caritas.de/adressen/allgemeine-sozialberatung/arbeitslosen-sozial-schuldner-undinsolvenzberatung/51103-koeln/90681>

Tel: 0221 98577-621

SKM Köln e.V.

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

Tel: 0221 2074-0



...ich Wohngeld oder einen Wohn- berechtigungsschein beantragen möchte?

INFORMATIONEN

Der Antrag ist bei den Servicebüros der Wohngeldstellen in den jeweiligen Bezirksrathäusern zu stellen.

<https://www.stadt-koeln.de/service/produkte/00758/index.html>

Tel: 0221 221-24987

Antragsannahme / Beratung:

Montag, Dienstag, Donnerstag

08:00 bis 12:00 Uhr



...ich ein Familienmitglied pflege oder betreue?

NÜTZLICHE LINKS

Pausentaste

<https://pausentaste.de>

Pflege Wegweiser NRW

<https://www.pflegewegweiser-nrw.de>

Deutsches Rotes Kreuz

<https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/senioren/pflege-und-betreuung/pflegeberatung/>

Sozial-Betriebe-Köln

<https://sbk-koeln.de>

