Erste Hilfe bei Problemen zu Hause

Es sind keine einfachen Zeiten: Man darf nur beschränkt raus und zu Hause läuft es manchmal nicht so gut. Es kommt vor, dass dann gar nichts mehr geht und man Hilfe braucht. Auf diesem Blatt sind Hilfsangebote in Ratingen und im Kreis Mettmann zusammengestellt.

Corona

Corona-Hotline des Kreises Mettmann
Tel. 02104 99 35 35

Seelische Problemlagen

Suchthilfe der Diakonie
Tel. 02102 1091 18 und -20,
s.passia@diakonie-kreis-mettmann.de
h.risling@diakonie-kreis-mettmann.de

Sozialpsychiatrisches Zentrum
Beratungs- und Entlastungsgespräche bis hin zu regelmäßiger Unterstützung im Alltag, Mo.-Fr., Tel. 02102 92 91 30

Für akute psychiatrische Notfälle
Fliedner-Krankenhaus Ratingen
Thunesweg 58, 40885 Ratingen-Lintorf
Tel. 02102 30 30 (AvD)

Gewalt

Lokales Hilfsangebot des SKFM
für Frauen und Mädchen, die von häuslicher Gewalt betroffen sind
Tel. 02104 14 19 221

Frauenhaus im Kreis Mettmann
Tel. 02104 92 22 20

Lokales Hilfsangebot des SKFM
für Frauen/Mädchen, die von sexueller Gewalt betroffen sind
Tel. 02104 14 19 226

Bundesweites Hilfsangebot
(Chat-)Beratung für Frauen und Mädchen, die von Gewalt betroffen sind
https://gewaltlos.de/

Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern

Online-Beratung für Jugendliche
www.nina-info.de/save-me-online

Nummer gegen Kummer für Kinder- und Jugendliche
Tel. 0800 11 61 11 und online unter
https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html

Elterntelefon der Nummer gegen Kummer
Tel. 0800 11 10 550

Öffentliche Stellen

Ärztlicher Bereitschaftsdienst
Tel. 02102 11 61 17

Service-Hotline des Sozialamts
für notbedürftige Menschen
Tel. 02102 55 05 085

Jugendamt der Stadt Ratingen
Tel. 02102 55 00
jugendamt@ratingen.de

Kirchliche Angebote

Hotline der Diakonie vor Ort
Tel. 02102 10 91 0

Telefonseelsorge
Tel. 0800 11 10 222 oder 0800 11 10 111
oder Chat-Beratung unter
www.telefonseelsorge.de

Aktion „Ein offenes Ohr" der Kirchengemeinde Ratingen
Mo. bis Fr. von 10 bis 16 Uhr
Tel. 02102 16 64 052

Tütenhilfe der Ev. Kirchengemeinde Ratingen
Wir kaufen für Sie ein!
Tütentelefon 02102 84 33 17 oder
tuetenhilfe.ratingen@ekir.de