

# Externe Hilfsangebote für Eltern

---

## **Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“**

**Tel. 0800 111 0550**

- kostenlos
- erreichbar: Montag-Freitag: 09.00 Uhr - 11.00 Uhr, Dienstag und Donnerstag: 17.00 Uhr - 19.00 Uhr

## **Hilfetelefon bei sexualisierter Gewalt**

**Tel: 0800 22 55 530**

- kostenlos und anonym
- erreichbar: Montag, Mittwoch und Freitag: 09.00 Uhr - 14.00 Uhr sowie Dienstag und Donnerstag: 15.00 Uhr - 20.00 Uhr

## **Schulpsychologie (Konflikte im Schulalltag, Lernprobleme, individuelle Krisensituationen etc.)**

- Tel: 0228 77 45 63
- E-Mail: [schulpsychologie@bonn.de](mailto:schulpsychologie@bonn.de)

## **Update – Fachstelle für Suchtprävention (Drogen-, Alkohol-, Mediensucht)**

- Uhlgasse 8, 53127 Bonn
- Tel: 0228 688 588 0
- <https://suchthilfe-bonn.de/einrichtungen/update.html>

## **Sucht & Drogen Hotline**

- Tel: 01806 313 031
- <https://www.sucht-und-drogen-hotline.de/>