

Hier bekommen Sie Hilfe

Alles ist gerade anders. Die Tagesabläufe sind auf den Kopf gestellt. Menschen machen sich Sorgen. Es ist eine harte Zeit.

Wenn Ihnen die Dinge über den Kopf wachsen, wenn Sie sogar häusliche Gewalt erleiden: Sie sind nicht allein. Hier sind Angebote für Sie, bei denen Sie schnelle und kostenlose Hilfe bekommen.

Allgemeine Lebensberatung

Diakonie Telefon Seelsorge
Telefon 0800 1110-111 oder 0800 1110-222

Christliche Beratung Kiel
Telefon 0431 14 98 332
www.christliche-beratung-kiel.de

Caritas Regionalstelle Kiel
Allgemeine Lebens- und Sozialberatung
Telefon 0431 380 15 90
www.caritas-sh.de/caritas-vor-ort/region-kiel/caritas-regionalstelle-kiel

Hilfsangebote bei (häuslicher) Gewalt

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“
Telefon 08000 116 016
www.hilfetelefon.de

Frauenhaus Kiel (Zugang über 110)
Telefon 0431 68 18 25
Frauenhaus-kiel@t-online.de
www.frauenhaus-kiel.de

Frauenberatungs- und Fachstelle bei sexueller Gewalt. Frauennotruf Kiel e.V.
Telefon 0431 91 144
Frauennotruf.Kiel@t-online.de
www.frauennotruf-kiel.de

Frauenhausberatungsstelle "Die Lerche"
Telefon 0431 67 54 78 oder 0431 67 94 833
BeratungsstelleLerche@t-online.de
www.kik-kiel.de

Frauenberatungsstelle Eß-o-Eß Frauentreff
Beratung und Hilfe für Frauen und Mädchen mit Ess-Störungen
Telefon 0431 52 42 41
mail@frauentreff-essoess.de
www.frauenberatungsstelle-kiel.de

TIO -Treff- und Informationsort für Migrantinnen (Mädchen und Frauen) e. V.
Telefon 0431 671778
Tio@inis-in-Kiel.org
www.tio-kiel.org

Männerberatung
Beratung für Männer, die sexuelle und häusliche Gewalt erlebt haben
Telefon 0431 91124
www.maennerberatung-sh.de

Beratungsstelle im Packhaus
Beratungsstelle für Menschen, die gewalttätig oder sexuell übergriffig geworden sind
Telefon 0431 57 88 96
kiel-packhaus@profamilia.de
www.packhaus-kiel.de

Hilfe bei psychischen Problemen

Amt für Gesundheit – Sozialpsychiatrischer Dienst
Beratungs- und Kriseninterventionsstelle für Menschen mit akuten seelischen Belastungen und seelischen Erkrankungen aller Art sowie deren Angehörige und Bezugspersonen
Telefon 901-2110

Brücke Schleswig-Holstein
Beratung und Information bei Fragen zu psychischen Beeinträchtigungen
Telefon 0431 98 20 698
kiel@bruecke-sh.de
www.bruecke-sh.de

Kieler Fenster – Psychosoziale Beratungsstelle des Ambulanten Zentrums
Erstberatung für Kieler Bürger*innen und unterstützende Beratung für psychisch erkrankte Menschen
Telefon 0431 64980-50
ambulantes-zentrum@kieler-fenster.de
www.kieler-fenster.de

Tide Sozialpsychiatrie - Information und Beratung für Kiel
Beratung und Information für psychisch kranke Menschen innerhalb Kiels
Telefon 0431 73 94 782
E-Mail iltisstrasse@tide-sozial.de
www.tide-sozial.de

Psychosoziale Frauenberatung donna klara e. V.
Beratungsstelle für Frauen mit psychischen Belastungen sowie für Frauen in Lebenskrisen
Telefon 0431 5 57 93 44
psychosozial@donna-klara.de
www.donna-klara.de

IHRISS
Treffpunkt und Beratung für Frauen mit und ohne Psychiatrieerfahrung
Telefon 0431 3697
frauenberatung@ihriss.de
www.ihriss.de

Hilfe für Eltern

Evangelisches Beratungszentrum Kiel
Erziehungs-, Trennungs- und Jugendberatung
Telefon 0431 2402 704
<https://www.kirchenkreis-altholstein.de/rat-und-tat/beratung/erziehungs-und-familienberatung.html>

Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“
Telefon 0800 111 0 550

Erziehungs- und Familienberatung der Landeshauptstadt Kiel
Telefon 0431 94 232
www.kiel.de/erziehungsberatung

Hilfsangebote der Frühen Hilfen (für Eltern mit kleinen Kindern)
www.elternsein.info

Hilfe für Kinder und Jugendliche

Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“
Telefon 116 111 oder 0800 111 0 333

Jugendamt der Landeshauptstadt Kiel
Telefon 0431 901 88 99
www.kiel.de/schutz

Erziehungs- und Familienberatung der Landeshauptstadt Kiel
Telefon 0431 94232

Kinderschutz-Zentrum Kiel
Telefon 0431 12 21 80

Zufluchtsstätte des Autonomen Mädchenhauses Kiel / Lotta e.V.
Telefon 0431 64 20 69

Bereitschaftstelefone der Kieler Sozialzentren
Sozialzentrum Nord: 0431 901-4691
Sozialzentrum Mitte: 0431 901-3673
Sozialzentrum Mettenhof: 0431 901-4632
Sozialzentrum Süd: 0431 901-3697
Sozialzentrum Gaarden: 0431 901-4667
Sozialzentrum Ost: 0431 901-4675

Im Zweifel hilft auch immer die 110 weiter.