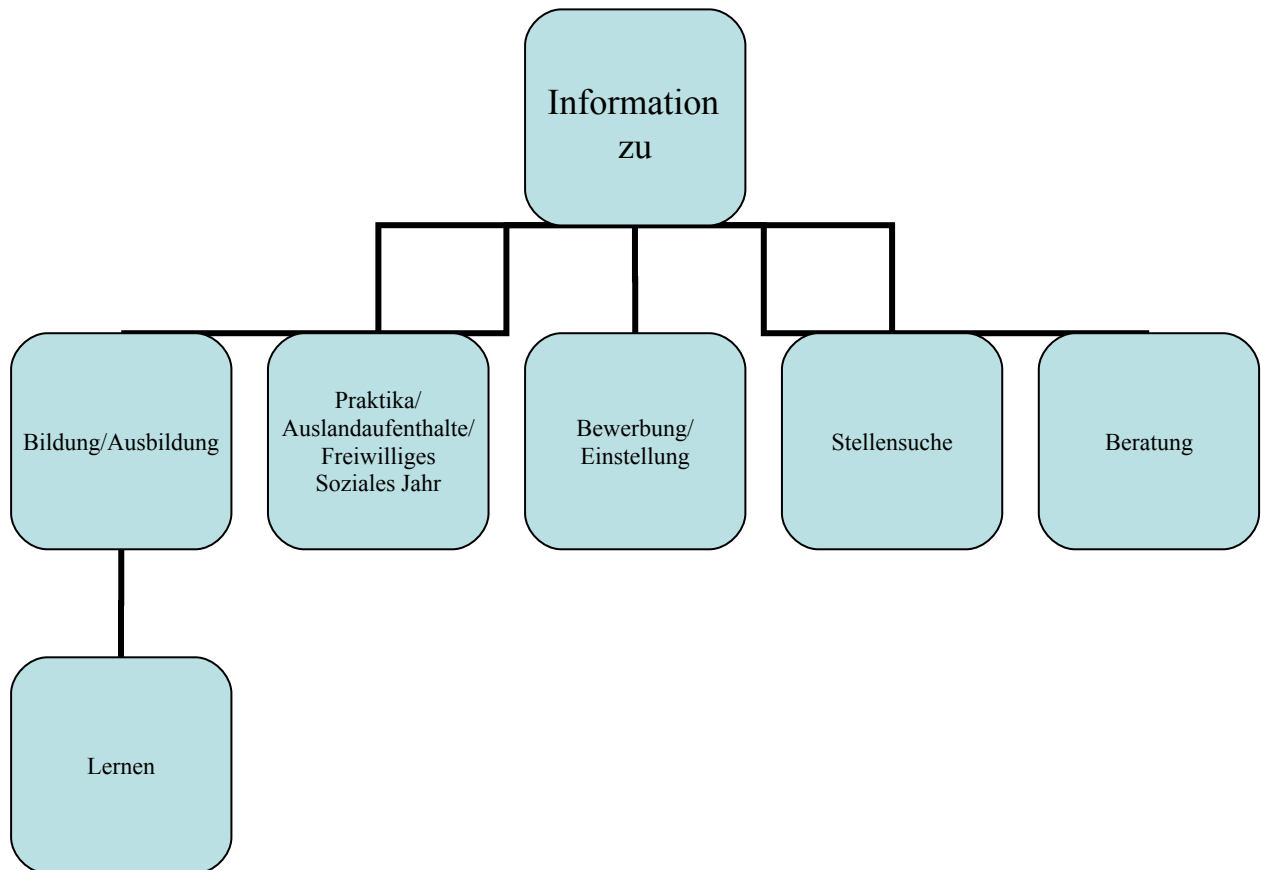




Informationsbroschüre

**In dieser Broschüre erhalten Sie Adressen und Links
zu den Themengebieten:**

Bildung/Ausbildung/ Finanzierungsmöglichkeiten
Praktika/Auslandsaufenthalte/Freiwilliges Soziales Jahr
Bewerbung/Einstellung/ Stellen-Jobsuche
Lernen
Beratungsstellen für alle Bereiche



Hilfen zur Selbsthilfe

Jugendliche und auch viel Erwachsene haben einen großen und bewundernswerten Ehrgeiz, sich und den anderen zu beweisen, dass sie unerschrocken und mutig die Anforderungen ihres Alltags selbst zu bewältigen. Ein Zeichen von Selbständigkeit ist es allerdings auch, dass man sich in bestimmten Situationen, in denen man es braucht, auch selbständig Hilfe organisieren, aufzusuchen und anzunehmen kann.

Um Euch diesen Schritt zu erleichtern, haben wir für Euch wichtige Adressen für alle in Frage kommenden Institutionen, Ansprechpartnern und Links zusammengestellt.

Wir bitten ausdrücklich um Rückmeldung über diese Adressen. Waren sie hilfreich, sind sie noch aktuell.

Für Anregungen zur Aufnahme hilfreicher Links oder Adressen sind wir offen.

(Meldung bitte über E-Mail: guenther@praeha.de)

**A: Links zum Thema
Ausbildung, Praktika, Bewerbung, Jobsuche, Finanzierung (Bafög, BAB,
Hartz IV, etc.) und Lernen**

► Allgemeine Links:

www.einstieg.com

www.forum.de

www.jobfit.de

www.jobware.de

www.jungekarriere.de

www.machs-richtig.de

► Ausbildung:

www.aubiplus.de

www.arbeitsagentur.de

www.ausbildungsstelle.com

www.ausbildungsplus.de

Kommentar: Informationen zum dualem Studium

Koeln.tab-beratung@arbeitsagentur.de

www.azubi-online.com

www.azubitage.de

www.lehrstellenfuchs

www.lehrstellen-boerse.com

www.ksta.de/ausbildung

Kommentar: Im Online-Spezial des Kölner Stadt-Anzeigers finden sich hilfreiche Tipps, top-aktuelle Artikel, Links und viele andere nützliche Service- Angebote rund um die Berufswelt und einen gelungenen Einstieg.

www.ksta.de/weiterbildung

Kommentar: Der Kölner Stadt-Anzeiger berichtet in einem Online-Spezial über neueste Angebote zu Studiengängen und informiert ausgiebig über das Thema Weiterbildung

► Berufswahl:

www.berufswahl.de

www.berufenet.arbeitsagentur.de

www.handwerk-online.de

www.was-werden.de

www.machs-richtig.de

Kommentar: Magazin von der Bundesagentur für Arbeit „Eltern helfen bei der Berufswahl“. Das Heft kann runter geladen werden. In den Berufsinformationszentren der Arbeitsagenturen gibt es Informationen und Beratung zu den Themen „Berufswahl, Ausbildung und Weiterbildung“ kostenlos.

www.einstieg.com

Kommentar: Informationen über die Messe „Einstieg Abi 2008“ vom 29. Februar -1 März 2008 in Köln (Informationen zu Studium und Ausbildung Finanzierung)

► Bewerbung:

www.berufszentrum.de/musterbestellung

Kommentar: Muster für Lebenslauf und Anschreiben nach Berufsgruppen und Lebenssituation geordnet - Kosten 3.50 Euro pro Exemplar.

www.berufsberatungszentrum.de

www.stepstone.de

www.bewerben.de

www.bewerben.com

www.bw-tips.de

www.jobware.de

www.kbs-koeln.de

www.stellenratgeber.de

www.karriereentwicklung.de

Kommentar: Tipps bei Erstellung von Lebensläufen und Bewerbungsmappen, Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche, Einstellungstest usw.

www.bewerbungsleitfaden.de

www.Bewerbungsmappen.de

► Vorstellungsgespräch:

www.bewerben.de

www.kbs-koeln.de

www.wps-job.de

www.stepstone.de

www.portal.1und1.de/Themen/beruf/bewerbung

Kommentar: Hier gibt es hilfreiche Tipps zum Vorstellungsgespräch und ähnliches.

www.personalmarkt.de

www.5vor12.tv

► Bewerbung per E-mail:

www.forum.de

www.jova-nova.com

www.stepstone.de

► Einstellungstest:

www.bw-tips.de

www.teste-dich.de

► Arbeit & Beruf allgemein:

www.Gehaltsberater.de

Kommentar: Gehaltstabellen für alle Berufe, dort kann man sein Gehalt vergleichen.

► Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Inland / im Ausland; Europäischer Freiwilligendienst / Ehrenamt / Ähnliches:

www.aifs.de (au Pair USA)

www.ceno-koeln.de

Kommentar: Junge Leute, die bis zum Beginn des Studiums oder einer Ausbildung Wartezeit überbrücken müssen, können sich zum Freiwilligendienst beim Verein Ceno & Die Paten für das Projekt „Ge-Mit-Generationen miteinander“ melden. Sie werden dann in Kindergärten, Schulen und Altenheimen in Köln eingesetzt. Für ihre soziale Tätigkeit erhalten sie eine Aufwandsentschädigung und sind zudem versichert. Anmeldung unter: Tel.: 0221/8008370; Email: boessner@ceno-koeln.de

www.freiwilliges-soziales-jahr-aachen.de

www.internationale.freiwilligendienste.de

www.engagiert-in-koeln.de

► Jobbörsen/ Stellensuche:

www.meine-stadt.de

Kommentar: Regionale Stellen- und Lehrstellenangebote ist hier erleichtert. Hier kann man durch Eingabe z.B. des Wohnortes wohnortnahe Arbeitsangebote herausfiltern.

www.kalaydo.de

Kommentar: Größte regionale Anzeigenportal im Rheinland.

www.stepstone.de

Kommentar: eine Plattform für alle Berufsgruppen, vor allem aber im Fach- und Führungskräftebereich.

www.jobscout24.de

Kommentar: Übersichtliche Sortierung der Jobangebote nach Branche, Berufsgruppe und Einsatzorten.

www.joborama.de

Kommentar: Hier findet man Arbeitsangebote im Bereich Fitness/Wellness/Sport

www.stellenwerk-koeln.de

Kommentar: Jobportal der Universität zu Köln. Uniplattform mit Jobs, Praktika und Stellenangeboten für Berufseinsteiger.

www.arbeitsagentur.de

Kommentar: Zur Zeit größter Stellenportal Deutschlands der Bundesagentur für Arbeit. Jobsuchenden haben die Möglichkeit, über Schnellsuchkriterien wie Beruf und Region Jobangebote zu recherchieren.

www.arbeiten.de

Kommentar: Neue Plattform für den gewerblichen Bereich.

www.monster.de

www.stellenmarkt.de

www.berufszentrum.de/jobboersen.html

Kommentar: Übersicht über alle möglichen Jobbörsen

www.jobworld.de

www.rekruter.de

Kommentar: Möglichkeit sich direkt auf Stellen- und Lehrstellenangebote der größte Stellenmarktdatenbanken der Welt zu bewerben. Einfach anmelden, Lebenslauf eintragen und los geht es.

► Jobbörsen: Sport und Fitness

www.sportwissenschaften.info/dbjobbot

Kommentar: Diese Jobsuchmaschine ist eine für offene Stellen mit Bezug zu dem organisierten Sport und den Sportwissenschaften.

www.sport.job.de

www.gigajob.de

www.jobrapido.de

www.sportberufe.de

www.jobinfo24.de

www.sportwissenschaft.de

www.aerzteblatt.de

(Arbeitsangebote im Gesundheitsbereich)

www.fvw.-online.de

(Arbeitsangebote im Tourismusbereich)

Jobbörsen regional:

www.jobworld.de/Koeln

Jobbörsen überregional:

www.faz.net

www.sueddeutsche.de

www.job.zeit.de

Jobbörsen Medizin und Pflege:

www.heath-job.de

Kommentar: Das Personal Portal für die Gesundheitsbranche

www.jobmedicus.de

Kommentar: Internet-Jobbörse für Mediziner und medizinische Berufe

www.mednet.de

Kommentar: Stellenangebote aus dem Bereich Medizin, Pflege, Beauty, Pharma, Kosmetik und Wellness

www.sanojob.de

Kommentar: Stellensuchmaschine für den Gesundheitsbereich.

Jobbörse: Nebenjob/ Ferienjob/Studenten und Schüler:

www.deinferienjob.en

www.www.tagesjob.net

Kommentar: Jobbörse für Nebenjob, Teilzeitjobs, Studentenjobs, Aushilfen, in Deutschland, Österreich, Schweiz.

www.berufe-web.de/Nebenjob

www.studentenjobs24.de

Kommentar: Bundesweite Jobbörse für Studenten, Nachhilfejobs, Nebenjobs, Aushilfsjobs.

www.ded.de/stellenmarkt

Kommentar: Der Deutsche Entwicklungsdienst (DED) vermittelt kompetente, sozial engagierte Fachkräfte aus den Bereichen Gesundheitsdienst/ Sozialwesen/Bildung/ Handwerk/ Verwaltung als Entwicklungshelfer in über 45 Länder weltweit für zeitlich befristeten Einsatz. Für Berufsanfänger bietet der DED ein 13-monatiges Nachwuchsförderprogramm an: www.ded.de/nfp.

www.rewe-touristik.com (Rubrik Jobs & Karriere)

Kommentar: Hier werden Animatoren gesucht, die eine Ausbildung oder Erfahrungen in den Bereichen Pädagogik, Sport, Animation oder Freizeitgestaltung haben.

► **Praktikum:**

www.berufs-und-studienwahl.de

www.fairwork-verein.de

www.jungekarriere.de

www.planet-praktika.de

www.praktika.de

www.praktikums-boerse.de

www.praktikum.info

www.prabo.de

www.handicap-net.de

Kommentar: Vermittlung von Praktikumsstellen in Institutionen für interessierte Schüler/innen, Student/innen und Berufspraktikant/innen.

www.generation-p.org

Kommentar: Europäisches Praktikantenportal

www.fairwork-verein.de

Kommentar: Organisation ,die man kontaktieren kann bei Problemen im Praktikum. Informationen zu fairen Praktika. Hier werden Praktikastellen bewertet.

► Börsen für Auslandspraktika:

www.iagora.com

www.ispo.co.uk

Kommentar: Praktika in England

www.ole-praktikumsboerse.de

Kommentar: Praktika in China und Ecuador

www.praktium-in-afrika.de

Kommentar: Praktika in Afrika

www.rsintership.com

Kommentar: Praktika in USA

www.gbi-online.de

Kommentar: Praktikum (Länge 1 bis 3 Monate) in Europa für Personen mit abgeschlossener Berufsausbildung in den Berufsbereichen Pflegeberufe, Erzieherinnen, Heilpädagogen, Kaufleute, Tischler, Hotel- und Restaurantfachleute;

Kontakt: E-mail: info@gbi-online.de; Tel: 04131/605882

► Schüleraustausch/Highschooljahr /Praktika:

1. Youth for understanding Komitee e.V.

Averhoffstraße 10;22085 Hamburg; Tel: 040-227002-0; E-Mail: info@yfu.de

www.yfu.de

2. Carl Duisberg Centren

www.cdc.de

3. Camps International

Daimlerstraße 17; 25337 Elmshorn; Tel: 04121-4729900; info@camp.de;

www.camps.de

► Auslandstipendien:

1. Verein Nacel Open Door

Tel.: 0221-60608550

2. Parlamentarisches Patenschaftsprogramm des Deutschen Bundestages (PPP)

www.bundestag.de/PPP

3. Carl Duisberg Centren

www.cdc.de

4. www.inwent.org

► Bildung, Praktika und Arbeiten im Ausland:

www.wege-ins-ausland.info

Kommentar: Auskünfte über Au Pair, Sprachaufenthalte, soziale Dienste, Studium, internationale Weiterbildung und Arbeitsvermittlung.

www.inwent.org

Kommentar: Jungen Berufstätigen, die ihre Chancen auf dem internationalen und nationalen Arbeitsmarkt verbessern möchten, bietet die Internationale Weiterbildung

und Entwicklung gGmbH (Inwent) mit Unterstützung der Herrmann-Strenger-Stiftung die Möglichkeit eines Auslandsaufenthalts. Weltweit qualifizieren sie sich während eines drei- bis sechsmonatigen berufsbezogenen Praktikums, vertiefen ihre Sprachkenntnisse und fördern ihre interkulturellen Kompetenzen. Bewerben können sich Berufstätige bis 30 Jahre mit einer nicht-akademischen Berufsausbildung, weniger als einem Jahr Berufserfahrung und guten Sprachkenntnissen des Gastlandes. Die Teilnehmer erhalten aus Mitteln der Herrmann-Strenger-Stiftung ein Stipendium als Zuschuss. Zeitpunkt und daue der Fortbildung richten sich nach den individuellen Möglichkeiten.

www.karriere-imausland.de/jobs

www.berufszentrum.de/jobboersen

► Schülerfirmen

www.juniorprojekt.de

www.gotoschool.de

► Bafög und Finanzierung /Fördermöglichkeiten (Meister-Bafög, Schüler- und Studentenbafög, BAB-Berufsausbildungsbeihilfe):

www.bafog.bmbf.de

Kommentar: Offizielle Seite des Bundesministeriums für Bildung und Forschung; hier gibt es Formulare, Merkblätter, Infos, Anträge und Beispiele

www.das-neue-barfoeg.de

www.rp-online.de

Kommentar: Offizielle Seite des Regierungspräsidenten - Informationen zum Bafög

www.meister-bafog.de

www.bafog-rechner.de

www.bafog-aktuell.de

Kommentar: Site rund ums Thema Bafög und Finanzierung.

www.arbeitsagentur.de

Kommentar: Mit den Stichwort „Berufsausbildungsbeihilfen (BAB)“ findet man Informationen zu möglichen Finanzierungshilfen der Arbeitsagentur während der Ausbildungszeit. Für schulische Ausbildungen (wie Gymnastiklehrer, Physiotherapeuten, Kosmetikerinnen, etc.) wird BAB nicht gewährt.

www.kfw-foerderbank.de

Kommentar: Die Kreditbank für Wiederaufbau (KfW) fördert Auszubildende unabhängig vom Einkommen der Eltern; d.h. Alle , die nicht Bafögberechtigt sind.

www.ib-sh.de

www.wegweiser-finanzierung.de

Kommentar: Studienfinanzierungsmöglichkeiten

www.auslandsbafog.de

Kommentar: Das ist eine Möglichkeit zur Finanzierung von Auslandsaufhalten. Das kann auch beantragen, wer keinen Anspruch auf das reguläre Inlands-Bafög hat, da hier andere Voraussetzungen gelten. Die Förderung sieht eine Beteiligung an Studiengebühren, Reisekosten, und Krankenversicherungszuschlägen sowie einen monatlichen Auslandszuschlag (je nach Land zwischen 60 und 450 Euro) vor. Voraussetzungen sind u.a. der Nachweis über Sprachkenntnisse des Ziellandes.

www.sozialleistungen.info

www.sozialhilfe24.de

Kommentar: Hier gibt es Informationen zur Sozialhilfe

Kommentar: gutes Forum, in dem man seine individuelle Problemlage schildert und wertvolle Tipps erhält. Man kann darüber Informationen über Schüler-Studentenbafög und ALGII- Leistungen und Hartz IV erhalten.

► Stipendien /Fördermöglichkeiten /Finanzierung der Ausbildung

www.stiftung-org

Kommentar: Bundesverband Deutscher Stipendien. Hier kann man Studien – und Arbeitsstipendien beantragen. Der Suchdienst dieser Internetseite umfasst deutsche Stiftungen mit eigener Internetadresse, die in ausgewählten Aufgabengebieten tätig sind. z.B. Eingeben: Aufgabengebiet z.B. Gymnastik-Reha und Rubrik „Fördern mit Antragsmöglichkeit“ anklicken.

Klassisches Stipendium wird aufgrund:

- muss nicht zurückerstattet werden
- Ist an bestimmte Kriterien gebunden (z.B. Bedürftigkeit, Qualifikation, Alter, Nationalität, Wohnort, etc.)
- besondere herausragende Leistungen oder sozialer Umstände vergeben

www.daad.de

Kommentar: Deutscher Akademischer Austauschdienst fördert Studiensemester, Praktika und Sprachkurse im Ausland. Die Fördersummen betragen zwischen 200 und 500 Euro im Monat, allerdings sind die Anforderungen an die Bewerber recht hoch.

www.fulbright.de

Kommentar: Länderbezogenes Stipendienfond für den deutsch-amerikanischen Austausch.

www.ranke-heinemann.de

Kommentar: Das Ranke-Heinemann Institut ist eine kleinere Organisation, die die Voll- und Teilstipendien für den Aufenthalt in Australien und Neuseeland vergibt.

www.begabtenfoerderung.de

Kommentar: Eu-Förderprojekte für Gesundheitsfachberufe: Die Stiftung Begabtenförderwerk berufliche Bildung (SBB) fördert Praktika und Weiterbildung im europäischen Ausland. Zieladressaten sind Absolventen aus Gesundheitsberufen, die ihren berufsfachlich, sprachlichen und kulturellen Horizont erweitern wollen.

Allgemeiner Kommentar: Genauerer Informationen zu den Anforderungen und Fördermöglichkeiten gibt es auf den jeweiligen Internetseiten.

► Existenzgründungen/Selbstständigkeit:

www.eko-fuer-gesundheitsberufe.de

www.existensgruendung.kursportal.info

www.existenzgruender.de

► Lernen /Prüfungs- und Lerntipps:

www.bildungsserver.de

www.leanet.de

Kommentar: Netzwerk für Lehrerinnen, viel Information und Austausch

www.lern-line.nrw.de

Kommentar: Der NRW –Bildungsserver

www.lernzeit.de

Kommentar: das Bildungsangebot des WDR- ob Hörfunk oder Fernsehen, mit vielen weiterführenden Links

www.wdr-schulfernsehende.de.

Kommentar: Alle Angebote für den Unterricht inkl. Arbeitsmaterialien und weiterführenden Links.

www.zum.de

Kommentar: zentrale für Unterrichtsmaterialien

www.lions-clubs.de

www.sign-projekt.de

www.sparkassen-schulservice.de

Kommentar: Eine Broschüre der Arbeitsgemeinschaft Lernmethodik hilft Schülern/innen, die nicht effektiv lernen, mit bewährten Lerntipps und praktischen Lernhilfen zu Themen wie Klassenarbeitsvorbereitung, Überwindung von Konzentrationsschwierigkeiten und Prüfungsangst.

www.bildungsportal.nrw.de

www.sportunterricht.de

www.die-schnelle-Sportstunde.de

www.sportpädagogik-online.de

www.schulsport-nrw.de

www.sportwissenschaft.de

www.wissenschaftsrat.de

www.lernserver.de

www.lernenundwachsen.de

www.schulsport-nrw.de

Kommentar: Hilfen beim Erstellen von Unterrichtsentwürfen für methodisch-praktische Übungen.

www.cleverlearn.com

www.pruefungsangst.de

www.bildungsserver.de

www.studis-online.de

**B: Nummern und Adressen gegen Kummer
(Beratungsstellen zu allen Lebensfragen und Problemsituationen)**

0.) Hilfe bei Zeugnisproblemen:

Für Eltern: 08001110550

Mo u. Mi 9-11 Uhr; Di u. Do 17-19 Uhr

Für Kinder und Jugendliche: 08001110333

Mo-Fr 15-19 Uhr

Informationen im Internet:

www.nummerngegenkummer.de

Die Bezirksregierungen in NRW bieten zum Zeitpunkt der Zeugnisausgaben eine telefonische Beratung an:

- Bezirksregierung Düsseldorf:

0211 – 4754576; Mo-Fr 8- 12 Uhr u. 13 -15 Uhr

-Bezirksregierung Köln:

0221-1474242; MO – Fr 9- 15 Uhr

I. Schulpsychologische Beratungsstellen:

a) Düsseldorf

Willy Becker-Allee 10; 40227 Düsseldorf; Tel.: 0211-89-95340

schulpsychologie@stadt-duesseldorf.de

b) Köln

c) Rhein-Erft-Kreis

- Schulamt für den Erftkreis Gesundheitserziehung:

Willy-Brandt- Platz 1, 50124 Bergheim, Tel: 02271/834026

- Schulpsychologische Beratungsstelle in Bergheim Frau Jansen oder Frau Pronobis, Tel: 02271/4744-0

II. Erziehungsberatungsstellen im Erftkreis:

1. Informations- und Beratungszentrum für Kinder, Jugendliche und Eltern der Stadt Bergheim:

Bethleheimer Straße 9-11, 50126 Bergheim, Tel. 02271/89-111, Fax: 02271-89-71111,

e-Mail: ibz@bergheim.de

2. Heinrich-Meng-Institut –Sozialpädiatrisches Zentrum in Kerpen-Horrem:

Buchenweg 9-11; 50169 Horrem (Neu-Bottenbroich),

kuehn@spz-rhein-erft-kreis.de

Kommentar: Ambulante medizinische Einrichtung zur Behandlung von Säuglingen , Kindern und Jugendlichen mit Entwicklungsauffälligkeiten und Behinderungen.

3. Caritasverband für den Erftkreis e.V.:

Erziehungs- und Familienberatungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche

Schloßstr.1a, 50374 Erftstadt-Lechenich, Tel: 02235/6092

4. **Beratungsstelle für Erziehung- und Lebensberatung:**
Bindgasse 6, 50226 Frechen, Tel. 02234/17025
5. **Beratungszentrum Johannisgasse:**
Johannisgasse 38, 50259 Pulheim, Tel: 02238/808118
6. **Erziehungs- und Familienberatungsstelle**
Rosellstr. 25, 50354 Hürth, Tel: 02233/80560
7. **Sozialpsychiatrisches Zentrum (SPZ):**
50127 Bergheim; Fischbachstr. 32
Ansprechpartnerin: Susanne Bethke - 02271-47650
Anlaufstelle für alle Menschen, die unter psychischen Problemen oder Erkrankungen leiden.
8. **Frauenberatungsstelle „Frauen helfen Frauen im Rhein-Erft- Kreis“:**
Hauptstraße 167; 50169 Kerpen; Brigitte Lüttmann Tel: 02273/981511;
kontakt@frauenberatungsstelle-kerpen.de
9. **Caritas Beratungsstelle Mittelstraße:**
50169 Kerpen-Horrem; Mittelstraße 1; Tel: 02273-8206 oder 4994;
Internet: www.eb-kerpen.de ; e-Mail: info@eb-kerpen.de
10. **Erziehungs- und Familien-Beratungsstelle der Stadt Bergheim:**
50126 Bergheim; Hauptstr. 97 (Am Aachener Tor); Tel: 02271-47440
11. **Frauenhaus Erftkreis:**
50356 Erftkreis, Tag und Nacht erreichbar unter 02237 /7689
Kommentar: Beratungsstelle und Wohnmöglichkeit für körperlich und seelisch misshandelte Frauen.

III. Erziehungsberatung in Köln:

- a. **Familienberatung der Stadt Köln, Schaevenstr. 1b, 50676 Köln, Tel: 0221/ 22125434**
- b. **Mädchenberatungsstelle- Mädchenhaus Köln e.V.:**
Kaessenstr.18, 50677 Köln, Tel: 0221/329227

IV. Gesundheitsamt / Jugendämter /Allgemeine soziale Dienste Rhein-Erft-Kreis:

- a) **Gesundheitsamt Erftkreis**
Willy-Brandt-Platz 1, 50126 Bergheim
Kommentar: Hier gibt es auch Adressen und Broschüren von Selbsthilfegruppen
(z.B. Schmerzselbsthilfegruppen im Rhein-Erft-Kreis, Kontakt: Monika Frankfurter, Tel :02273/1587)
- b) **Jugendamt Bergheim**
Bethlemer Str. 9, 50126 Bergheim; Rathaus, Zimmer 3.11
Ansprechpartnerin: Ute Fröhlich 02271-83-4529; Regina Giller 02271-89-521

c) Jugendamt Kerpen
Ansprechpartnerin: Monika Thomer 02234-501258

V. Spezielle Beratungsstellen:

- a) **Zart-Bitter e.V.**
Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen
Sachsenring 2-4, 50677 Köln, Kontakt: www.zartbitter.de
- b) **Weisser Ring**
Gemeinnütziger Verein, der Kriminalitätsoptionen und deren Angehörigen betreut und mit Rat und Tat zur Seite steht.
Kontakt: Info-Telefonnummer: 01803-343434 oder
Landesbüro NRW-Rheinland, Josef-Schregel-Straße 44, 52349 Düren,
Tel: 02421-16622 oder Bundesgeschäftsstelle Weisser Ring, Weberstraße 16,
55130 Mainz, Tel: 06131-83030, e-mail: info@weisser-ring.de,
www.weisser-ring.de
- c) **Die Waage - Fachstelle für Täter-Opfer-Ausgleichsgespräche:**
www.diewaagekoeln.de
- d) **Besuchs- und Begleitdienst der Stadt Bergheim:**
Kontaktstelle für freiwilliges Engagement und Selbsthilfe:
Bethleheimer Straße 9-11, 50126 Bergheim, Ansprechpartnerinnen: Elvira Schulz: 02271/89691, Elvira.Schulz@Bergheim.de; Isabel Vela Sanchez: 02271/89289, Isabel.VelaSanchez@Bergheim.de
Kommentar: Ein soziales Netzwerk aus freiwillig Engagierten, die ehrenamtlich etwas für andere Menschen tun. Die Hilfe ist kostenlos. Es werden stets Freiwillige gesucht, die über Zeit sowie soziale Kompetenz verfügen und Freude haben anderen Menschen zu helfen.
- e) **KoKoBe Rhein-Erft-Kreis:**
Koordinierungs-, Kontakt- und Beratungsangebote für Menschen mit geistiger Behinderung;
Kontakt: www.kokobe-rhein-erft-kreis.de
- f) **Rat und Hilfe bei psychischen Problemen:**
www.dgkjpp.de
Kommentar: Wer sich schnell und umfassend über Kinder- und Jugendpsychiatrie informieren will, sei verwiesen an den Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland e.V. Kontakt: Hohenzollerndamm 124, 14199 Berlin, Tel. 030/88973793-60, E-Mail: mail@bkjpp.de

www.psychiatrie-koeln.de

Kommentar: Netzwerk für psychisch Kranke,; ein Inetrnetportal , wo man sich einen Überblick verschaffen und Informationen zu den unterschiedlichen Themen findet für Betroffene und Angehörige.

g) Verbraucherzentrale NRW e.V.:

www.verbraucherzentrale-nrw.de

E-Mail: vz.nrw@vz-nrw.de ; Tel: 0211-3809-0

Beratungsstelle der Verbraucherzentrale in Bergheim

h) Hilfen beim Wechsel von Strom- und Gasanbietern:

www.stromtarife.de

www.energieverbraucher.de

www.bundesnetzagentur

www.toptarif.de (Unabhängiges Verbraucherportal)

i) Hilfen bei Schulden:

- www.meine-schulden.de

Kommentar: Informationsplattform zum Thema Schulden/

- Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung e.V.:

Tel: 0561-771093; E-Mail: bag-schulderberatung@t-online.de

www.bag-sb.de

j) Mieterschutzbund:

k) Europäische Kinderhilfe e.V.

Königsberger Allee 70; 47958 Duisburg; Tel: 0203-9306530;

www.europaesischekinderhilfe.de

l) Tafeln:

www.kerpener-tafel.de

VI. Adressen für Trauernde:

a. Hospiz Bedburg/Bergheim e.V.

b. Hospiz Erftstadt e.V.

Tel: 02235/ 5227

c. Hospiz Brühl e.V.

d. www.trauernetz.de

Kommentar: Telefon- und Adressensammlung für Trauernde, ein Angebot der evangelischen Kirche

e. Hospiz Köln; Barbara Malasek, Tel: 0221/ 89009312

f. Selbsthilfegruppen; Jürgen Kempf, Tel: 0221/6405020

g. Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerfeier

Gartenstraße 114; 24220 Flintbek bei Kiel; Tel: 04347/703733; www.batf.de

VII. Adressen bei Pflegefällen in der Familie:

- a) www.bvpp.org
Kommentar: Bundesverband unabhängiger Pflegesachverständiger und –berater bietet im Internet eine Liste mit Ansprechpartnern.
- b) Beratungstelefon der Stadt Köln
Kommentar: Unter dieser Nummer Tel. 0221/22127400 kann auch die kostenlose Broschüre „Älter werden in Köln“ bestellt werden.
- c) Besuchs- und Begleitdienst der Stadt Bergheim
Kontaktstelle für freiwilliges Engagement und Selbsthilfe:
Bethlehemer Straße 9-11, 50126 Bergheim, Ansprechpartnerinnen: Elvi Schulz: 02271/89691, Elvira.Schulz@Bergheim.de; Isabel Vela Sanchez:02271/89289, Isabel.VelaSanchez@Bergheim.de
Kommentar: Ein soziales Netzwerk aus freiwillig Engagierten, die ehrenamtlich etwas für andere Menschen tun. Die Hilfe ist kostenlos. Es werden stets Freiwillige gesucht, die über Zeit sowie soziale Kompetenz verfügen und Freude haben anderen Menschen zu helfen.
- d) Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung:
Tel: 0221/9834140; www.lebenshilfe.de
- e) www.fruehbehandlung.de
Kommentar: Zentrum für Frühbehandlung und -förderung von Kindern mit Entwicklungsauffälligkeiten und Behinderungen im Säuglings-, Kleinkind- und Vorschulalter. Tel: 0221/95425020
- f) www.hilfen-fruehe-kindheit.de
Hilfen für Familien mit Schwangeren, Babys und Kleinkindern.

VIII. Sucht- und Drogenprävention Beratungsstellen (Erftkreis):

- a) Drogenhilfe Köln e.V. Fachstelle für Suchtprävention:
Hans-Böcklerstraße 5, 50354 Hürth, Tel: 02233/709259, Email: ,
www.drogenhilfe-koeln.de, praevention@drogenhilfe-koeln.de,
m.helmgens@praevention
- b) Drogenhilfe Köln e.V. Beratungsstelle Bergheim:
Hauptstr.48, 50126 Bergheim, Tel: 02271/47640
- c) Drogenhilfe Köln e. V. Beratungsstelle Brühl:
Heinrich-Esser-Str. 37, 50321 Brühl, Tel: 02232/ 188933330
- d) Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Erftkreis e.V.:
Nordring 52, 50171 Kerpen, Tel:02237/55280
- e) Kommissariat Vorbeugung Abteilung Drogenprävention:
Am Neuen Garten 1, 50389 Wesseling, Tel: 02236/89324961
- f) www.beratung-caritas.de
Kommentar: Zur Sucht- und Drogenberatung Online loggst du dich mit einem frei gewählten Benutzernamen und einem Passwort ein. Antwort erhält man montags bis freitags innerhalb von 48 Stunden.

VIII. Sucht- und Drogenprävention Beratungsstellen (Köln):

- a) Amt für Kinder Jugend und Familie Koordination für Suchtprävention:

Johannisstr. 66-80, 50668 Köln, Tel :0221/ 22125453, E- Mail:
Monika.Baara@Stadt-Koeln.de

- b) Drogenhilfe Köln e.V. Rechtsrheinisches Drogenhilfezentrum:
Berlinerstr. 77a, 51063 Köln, Tel: 0221/ 9641794
- c) Drogenhilfe Köln e.V. Linksrheinische Beratungsstelle:
Victoriastraße 12, 50668 Köln, tel. 0221/ 7001301
- d) SKM Köln e.V. Beratungs- und Behandlungsstelle:
Große Telegraphenstrasse 31, 50676 Köln, Tel: 0221/ 2074325
- e) SKM Köln e.V. Fachstelle für Suchtprävention:
Viotorstr. 20, 51103 Köln, Tel: 022179875785
- f) Internet- Projekt der Drogenhilfe Köln e.V.:
www.partypack.de, info@partypack.de

- g) Schulamt der Stadt Köln Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung:
Stadthaus, Willy-Brandt-Platz 3, 50605 Köln, Tel: 0221/ 22129082

15. Beratung Online (Stadt Bergheim/ Köln):

www.bke-jugendberatung.de

www.bke-elternberatung.de

www.das-beratungsnetz.de

www.beratung-caritas.de

www.kinderschutzbund-koeln.de

www.nummerngegenkummer.de

Elterntelefon (kostenlose Beratung) 0800/1110550

16. Familienkasse/ Kindergeld:

Tel.: 01801-546337

17. Arbeitsamt (Zentrale) / Servicecenter:

Tel.: 02271- 8080

19. Mieterschutzbund:

20. Hilfen bei Essstörungen:

a. Mädchenhaus Köln:

Fridolinstraße 14, 50823 Köln, Tel: 0221/ 45355650

www.maedchenhauskoeln.de

c. FrauenLeben:

Venloer Str. 405-407, 50825 Köln, Tel:0221/ 9541660

www.frauenleben.org

d. Bonner Zentrum für Essstörungen:

Kaiserstraße 9, 53113 Bonn, Tel:0228/ 21012

www.b-z-e.de

e. www.magersucht-online.de

- f. www.bzga-essstoerungen.de
- g. www.ednet-essstoerungen.de
- h. www.anad-pathways.de
- i. www.was-ist-magersucht.de

20. Hilfen und Beschwerden bei ärztlichen Behandlungsfehlern:

Kommentar: Folgende Links bieten Hilfen, wenn man Opfer von Behandlungsfehlern geworden ist und bieten die Möglichkeit sich zu beschweren und Informationen einzuholen.

www.aktionsbuendnis-patienten-sicherheit.de

www.bmg.bund.de

www.forum-forum-patientensicherheit.de

www.verbraucherzentrale.de

www.bag-notgemeinschaften.de

www.beschwerde-psychiatrie.de

Kommentar: Stelle, um sich über die Behandlung in der Psychiatrie zu beschweren. Der Kölner Beschwerderat ist erreichbar unter Tel: 0221/ 16979815

21. Migration und Flüchtlinge:

- a) Malteser Werke, Abteilung Migration:
Kalker Hauptstr.22-24, 51103 Köln. Tel. 0221/9822571,
malteserwerke@malteser.de
- b) TraumaNetzwerk:
Kommentar: TraumaNetzwerk ist ein Projekt der Malteser, das therapeutische Unterstützung und Behandlung traumatisierter Flüchtlinge bietet.
Kontakt: www.Traumanetzwerk.de oder www.malteser.de
- c) Netzwerk Migration und Behinderung:
Simonsstraße 47, 45147 Essen, Tel. 0201/6461136, E-mail: info@handicap-net.de,
www.handicap-net.de
Kommentar: Vermittlung von Praktikumsplätzen in Institutionen für interessierte Schüler/innen, Student/innen und Berufspraktikant/innen.
- d) Psychosoziales Zentrum für Flüchtlinge in Düsseldorf (PSZ):
Benrather St. 7, 40213 Düsseldorf, Tel.0211/353315, psz.ddorf@mail.isis.de

22. Tafeln

- Bergheimer Tafel:

02271-993648 oder 0174-4937397

- Erftstädter Tafel /SKFM:

02235-43938

- Kerpener Tafel:

02273-54086

**Außerschulische Beratungsangebote in
Düsseldorf**

- eine kleine Auswahl -

Allgemein:

- Schulpsychologischer Dienst 899 5349
- Caritas Erziehungs- und Familienberatungsstelle
16022112
- Mädchenhaus Düsseldorf e.V. 487675
- Erziehungsberatung des Jugendamts 8995361
- Jugendberatung der Arbeiterwohlfahrt 600 25 222
- Agentur für Arbeit 6922090
- Evangelische Beratungsstelle für Erziehungs-, Ehe- und Lebensfragen
866040

Sucht:

- Drogenberatung e.V. 131617
- komm-pass 17520880
- Telefon-Notruf für Suchtgefährdete 325555

Gewalt:

- Beratungsstelle „Gewalt in Familien“ 352970
- Kinderhilfezentrum 8998130
- Kinderschutzbund 6170570
- Mädchenhaus e.V. 487675
- Kinderschutzambulanz 919-3700

Liebe, Partnerschaft, Sexualität:

- Pro Familia 315051
- AIDS-Hilfe Düsseldorf e.V. 19411

15

Nottelefone:

1. Kindernottelefon des Kinderschutzbundes
0 800-111 0 333
montags bis freitags
von 15 bis 19 Uhr
2. Nottelefon des Jugendamtes
899 2400

3. Beratung im Internet:

www.sorgenchat.de

www.kummernetz.de

www.bke-elternberatung.de

MigrantInnen:

- Kommunizierende Dreieck

Beratung für marokkanische Jugendliche

9052228

- Internationales Begegnungszentrum der Arbeiterwohlfahrt

600 25 180

Beratung in den Sprachen: Arabisch, Berberisch, Bosnisch, Englisch, Französisch, Kroatisch, Mazedonisch, Russisch, Serbisch, Slowenisch, Türkisch

Eine Adresse vergessen?

Informieren Sie uns unter guenther@praeha.de

Ein letzter Hinweis:

Als fertig ausgebildete Gymnastiklehrer/in oder Fitness- und Wellnesscoach sollten sie in den jeweiligen Berufsverbänden Mitglied werden.

1. Berufsverband staatlich geprüfter Gymnastiklehrer /innen:

Geschäftsstelle: DGymB

Wasserscheider Straße 1,

55765 Birkenfeld /nahe,

tel. (06782) 988692, Fax (06782) 988694

E-Mail: dgymbgs@t-online.de

www.dgymb.de

2. Deutsche Fitnesslehrer-Vereinigung e.V.:

Geschäftsstelle: DFLV

Stettinger Str.4 , 34225 Braunatal

Tel. ((05601) 8055, Fax (05601) 8050

E-Mail: clumbach@aol.com

www.dflv.de