

# Aktuelle Unterstützungsangebote in der Stadt Paderborn in Zeiten der Corona-Pandemie

zu den Themen:

*Gesundheit*

*Bildung*

*Beratung & Unterstützung*

*Angebote für Kinder und Jugendliche*





# Gesundheit

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Interdisziplinäre Frühförderstelle</b> Caritasverband Paderborn e.V.</p> <p>Warburger Straße 99 33098 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 8891180</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:fruehfoerderung@caritas-pb.de">fruehfoerderung@caritas-pb.de</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.caritas-pb.de">www.caritas-pb.de</a></p>	<p>Die Interdisziplinäre Frühförderstelle ist mit ihren Angeboten für Kinder von der Geburt bis zur Einschulung unter Einhaltung der Hygienevorschriften vollumfänglich für Kinder und ihre Familien da.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beratung und Diagnostik findet ebenso statt wie die Förderung der Kinder in den Bereichen:</li> <li>• Heilpädagogik</li> <li>• Psychomotorik</li> <li>• Ergotherapie</li> <li>• Logopädie</li> <li>• Physiotherapie</li> </ul> <p>Es bestehen veränderte Hygienemaßnahmen für Eltern und Mitarbeiter*innen.</p>	<p>per Telefon und E-Mail</p> <p>Montag bis Freitag 8:30 bis 12:30 Uhr</p> <p>Montag bis Donnerstag 13.30 bis 16:30 Uhr</p> <p><b>Beratungssprechstunden</b> in Familienzentren in Stadt und Kreis Paderborn (erkundigen Sie sich bitte in den Familienzentren über das Angebot)</p>

# Bildung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Das kleine Wichtelhaus e.V.</b></p> <p>Damaschkestraße 67 33102 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 4171124</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:jutta@das-kleine-wichtelhaus.de">jutta@das-kleine-wichtelhaus.de</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.das-kleine-wichtelhaus.de">www.das-kleine-wichtelhaus.de</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Online Krabbelgruppen: <a href="http://das-kleine-wichtelhaus.de/Online-Kurse/">http://das-kleine-wichtelhaus.de/Online-Kurse/</a></li> <li>• Sing- und Spielkreis für Kinder im Alter von 4 bis 24 Monaten</li> </ul>	<p>per Telefon und E-Mail</p>
<p><b>Familienzentrum Wewer NRW / städt. Kita Hinter den Höfen</b></p> <p>Hinter den Höfen 26 33106 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 7096393</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:b.rensing@paderborn.de">b.rensing@paderborn.de</a></p> <p>Internet: <a href="https://www.paderborn.de/microsite/jugendamt/unsere_angebote_und_hilfen/familienzentrum_wewer.php">https://www.paderborn.de/microsite/jugendamt/unsere_angebote_und_hilfen/familienzentrum_wewer.php</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beratung und Unterstützung von Kindern und Familien: <a href="https://www.paderborn.de/microsite/jugendamt/unsere_angebote_und_hilfen/familienzentrum_wewer.php.media/155656/Aushang_Beratung.pdf">https://www.paderborn.de/microsite/jugendamt/unsere_angebote_und_hilfen/familienzentrum_wewer.php.media/155656/Aushang_Beratung.pdf</a></li> <li><a href="https://www.paderborn.de/microsite/jugendamt/unsere_angebote_und_hilfen/familienzentrum_wewer.php.media/155657/Aushang_weitere_Fragen.pdf">https://www.paderborn.de/microsite/jugendamt/unsere_angebote_und_hilfen/familienzentrum_wewer.php.media/155657/Aushang_weitere_Fragen.pdf</a></li> <li>• Notbetreuung in der Kindertageseinrichtung</li> </ul>	<p>per Telefon und E-Mail:</p> <p>Montag bis Freitag, 7:30 bis 16:30 Uhr</p>

# Bildung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Jugendreferat des Ev. Kirchenkreis Paderborn</b></p> <p>Klingenderstr. 13 33100 Paderborn Telefon: 05251 500211</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:schwarz@kkpb.de">schwarz@kkpb.de</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.juenger-paderborn.de">www.juenger-paderborn.de</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Go(o)d News mit täglichen Beiträgen, Konzerten, Live-Events:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Quiz Night und Games Night</li> <li>– wöchentliche Andachten über Instagram, YouTube, Facebook</li> </ul> </li> <li>• Tägliche Sprechstunde ab 11 Uhr: SMS (Sprechstunde mit Sonja) zur niedrigschwelligen Konfliktberatung</li> <li>• Unterstützung der Aktion „Diakonie im Schuhkarton“: Sammlung und Verteilung von Spiel- und Bastelmaterial an Familien mit Kindern und geflüchtete Menschen</li> </ul>	<p>per Telefon, E-Mail, Persönliche Nachricht (PN)</p>
<p><b>Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Paderborn (kefb)</b></p> <p>Giersmauer 21 33098 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 689858-10</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:paderborn@kefb.de">paderborn@kefb.de</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.kefb.de">www.kefb.de</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Online-Kurse kefb Paderborn:  <a href="https://www.kefb-kursprogramm.de/paderborn/kursprogramm/webbasys/index.php?kathaupt=1&amp;kathauptname=Kursbereiche&amp;katid=1307&amp;katvaterid=990&amp;katname=Online-Kurse+kefb+Paderborn">https://www.kefb-kursprogramm.de/paderborn/kursprogramm/webbasys/index.php?kathaupt=1&amp;kathauptname=Kursbereiche&amp;katid=1307&amp;katvaterid=990&amp;katname=Online-Kurse+kefb+Paderborn</a></li> <li>• Aktuell finden Sie dort unter anderem Online:               <ul style="list-style-type: none"> <li>– Elternkurse</li> <li>– Eltern-Kind-Kurse, an denen sich Familien mit Kindern im ersten Lebensjahr beteiligen können</li> </ul> </li> </ul>	<p>per Telefon und E-Mail:</p> <p>Montag bis Freitag, 8:30 bis 11:30 Uhr</p> <p>Montag bis Donnerstag, 14:00 bis 16:30 Uhr</p>



## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Beratungsstellen Diakonie Paderborn-Höxter e.V.</b></p> <p>Riemekestraße 12 33102 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 54018-40</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:riemeke@diakonie-pbhx.de">riemeke@diakonie-pbhx.de</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.diakonie-pbhx.de">www.diakonie-pbhx.de</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> <b>Familien- und Lebensberatung</b>                      Anlaufstelle bei sozialen Konflikten und in finanziellen Notsituationen,                      Andrea Rottmann:                      ☎ 05251 54018-46 oder ✉ <a href="mailto:rottmann@diakonie-pbhx.de">rottmann@diakonie-pbhx.de</a> </li> <li> <b>Psychosoziale Krebsberatung</b> für Betroffene und Angehörige                      Petra Grunwald-Drobner:                      ☎ 05251 54018-41 oder ✉ <a href="mailto:grunwald@diakonie-pbhx.de">grunwald@diakonie-pbhx.de</a> </li> <li> <b>Schuldner- und Insolvenzberatung</b> bei Überschuldung und finanziellen Problemen                      Sekretariat: Lilli Koskinas ☎ 05251 54018-48 und Gabriele Gans                      ☎ 05251 54018-42 oder ✉ <a href="mailto:schuldnerberatung@diakonie-pbhx.de">schuldnerberatung@diakonie-pbhx.de</a> </li> <li> <b>Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatung</b>                      rund um Schwangerschaft, Geburt und Kinder bis zum vollendeten dritten Lebensjahr, Anträge an die Bundesstiftung „Mutter und Kind“, Paarberatung sowie Konfliktberatung mit Ausstellung der Beratungsbescheinigung                      Alexandra Nodzynski:                      ☎ 05251 54018-45 oder ✉ <a href="mailto:nodzynski@diakonie-pbhx.de">nodzynski@diakonie-pbhx.de</a>                      Andrea Rottmann:                      ☎ 05251 54018-46 oder ✉ <a href="mailto:rottmann@diakonie-pbhx.de">rottmann@diakonie-pbhx.de</a> </li> </ul>	<p>per E-Mail und Telefon:</p> <p>Montag bis Donnerstag, 9:00 bis 16:00 Uhr</p> <p>Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr</p>

# Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Beratungsstelle für Eltern, Kinder &amp; Jugendliche</b> Caritasverband Paderborn e.V.</p> <p><b>Standort Paderborn:</b> Geroldstraße 5 33098 Paderborn 05251 889-1020 <a href="mailto:eb-paderborn@caritas-pb.de">eb-paderborn@caritas-pb.de</a></p> <p><b>Standort Schloß Neuhaus:</b> Marstallstraße 5 33104 Paderborn 05251 889-1040 <a href="mailto:eb-neuhaus@caritas-pb.de">eb-neuhaus@caritas-pb.de</a></p> <p><b>Standort Büren:</b> Hühnerberg 2 33142 Büren 05251 889-1060 <a href="mailto:eb-bueren@caritas-pb.de">eb-bueren@caritas-pb.de</a></p> <p>Internet: <a href="https://service-caritas.de/kinder-jugend-familien/familiaere-problemlagen/beratungsstelle-fuer-eltern-kinder-und-jugendliche/">https://service-caritas.de/kinder-jugend-familien/familiaere-problemlagen/beratungsstelle-fuer-eltern-kinder-und-jugendliche/</a></p>	<p>Wir sind für Sie/dich da und bieten Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche zu den Themen, die Sie/dich beschäftigen oder belasten.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesprächstermine werden vorrangig persönlich unter Einhaltung der Hygieneregeln geführt.</li> <li>• Weiterhin bieten wir an, Beratungsgespräche telefonisch oder videogestützt zu führen</li> <li>• Bei Gesprächen mit mehreren Personen benötigen wir von den einzelnen Gesprächsteilnehmern ein aktuelles negatives Corona-Testergebnis oder den Beleg, dass ein vollständiger Impfschutz seit mehr als 14 Tagen besteht.</li> <li>• Nutzen Sie auch gerne unsere online-Beratung, die Sie unter <a href="http://www.caritas.de">www.caritas.de</a> finden oder folgen Sie dem Link:  <a href="https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung">https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung</a></li> <li>• Die online-Beratung ist selbstverständlich kostenfrei, anonym und sicher.</li> </ul>	<p>Alle drei Standorte per Telefon:</p> <p>Montag bis Donnerstag, 8:30 bis 16:30 Uhr</p> <p>Freitag, 8:30 bis 13:00 Uhr</p> <p><b>Offene Sprechstunden in den Standorten:</b></p> <p><i>Paderborn:</i> Montags, 16:00 bis 17:00 Uhr</p> <p><i>Schloß Neuhaus:</i> Montags, 8:30 bis 9:30 Uhr</p> <p><i>Büren:</i> Mittwochs, 16:00 bis 17:00 Uhr</p> <p><b>Offene Sprechstunden Familienzentren:</b> Offene Sprechstunden in den Familienzentren: die Termine entnehmen Sie bitte unserer homepage: <a href="http://www.caritas-pb.de">www.caritas-pb.de</a>/ Button Betreuung &amp; Beratung/ &gt;Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche</p>





## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Beratungsstelle für Familienplanung, Schwangeren - und Schwangerschaftskonfliktberatung</b> Kreis Paderborn</p> <p>Aldegrevestraße 16 33102 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 308-5367</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:beratungsstelle@kreis-paderborn.de">beratungsstelle@kreis-paderborn.de</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.kreis-paderborn.de">www.kreis-paderborn.de</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerenberatung und Betreuung bei persönlichen, familiären und sozialen Belastungen, auch nach der Geburt des Kindes</li> <li>• Vermittlung und Auszahlung finanzieller Hilfen für Schwangere in Notsituationen aus der Bundesstiftung „Mutter und Kind“ und aus dem Sonderfonds des Kreises Paderborn</li> <li>• Schwangerschaftskonfliktberatung</li> <li>• Verhütungsberatung</li> <li>• Sozialrechtliche Beratung</li> <li>• Beratung vor, während und nach pränataler Diagnostik</li> <li>• Beratung auf Anfrage auf aramäischer und englischer Sprache</li> </ul>	<p>per Telefon und E-Mail:</p> <p>Montag bis Donnerstag, 7:00 bis 16:00 Uhr</p> <p>Freitag, 7:00 bis 12:30 Uhr</p> <p>In bestimmten Situationen ist eine persönliche Beratung möglich!</p> <p>Weitere Termine sind mit Absprache auch möglich.</p>

## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Bildungsbüro Kind &amp; Ko</b> Stadt Paderborn – Jugendamt</p> <p>Am Hoppenhof 33 33104 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 88-11576</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:kindundko@paderborn.de">kindundko@paderborn.de</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.kindundko-paderborn.de">www.kindundko-paderborn.de</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlaufstelle und Beratung für Familien zu den Themen: Frühe Hilfen, Bildung, Kinderschutz, Übergang Kita - Grundschule</li> <li>• Online-Verfügbarkeit unterschiedlicher Broschüren:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ <u>Elternbegleitbuch</u> Ratgeber mit über 600 Angeboten zu familienrelevanten Themen (z.B. Gesundheit, Kitas, Beratung, Unterstützung)</li> <li>○ <u>Familien-Freizeit</u> Ideen für kostenfreie Ausflugsziele, Aktivitäten, Spiel- und Bastelideen sowie leckere Rezepte</li> <li>○ <u>Bildband „Bindung macht stark!“</u> Signale des eigenen Babys anhand von Bildern verstehen, um ein gesundes Bindungsverhalten aufbauen zu können</li> </ul> </li> <li>• Alternativangebot zum Frühstückstreff „Baby &amp; Ko“</li> <li>• Online Unterstützungsangebot: Digitaler Elternkurs – Triple P Online (Triple P Deutschland GmbH)</li> <li>• <b>Weitere Informationen zu den aktuellen Angeboten finden Sie auf: <a href="http://www.kindundko.de">www.kindundko.de</a></b></li> </ul>	<p>per Telefon und E-Mail:</p> <p>Montag bis Donnerstag, 8:30 bis 16:00 Uhr</p> <p>Freitag, 8:30 bis 12:00 Uhr</p>



## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>bke – Elternberatung</b></p> <p>Telefon: 0911 97714-0</p> <p>Internet: <a href="https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html">https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hier sind Sie richtig bei kleinen und großen Sorgen rund um die Erziehung Ihrer Kinder. Ob Fragen zu den ganz Kleinen, Schulprobleme, Stress in der Pubertät oder aber Veränderungen in der Familie.</li> <li>• Hier finden Sie professionelle Erziehungsberatung und Austausch mit vielen anderen Eltern</li> <li>• Forum für Eltern (Diskussion und Austausch mit anderen Eltern)</li> <li>• Gruppen- und Einzelchats</li> <li>• Individuelle Mailberatung</li> </ul>	<p>Täglich wechselnde Angebote und offene Sprechstunden</p> <p>Online-Registrierung möglich:</p> <p>täglich von 8 bis 22 Uhr</p>
<p><b>donum vitae e.V.</b> Schwangerschafts- und Schwangerschaftskonflikt-beratung</p> <p>Bahnhofstr. 23 33102 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 3982750</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:paderborn@donumvitae.org">paderborn@donumvitae.org</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.paderborn.donumvitae.org">www.paderborn.donumvitae.org</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Allgemeine Schwangerenberatung</li> <li>• Vermittlung finanzieller Hilfen in der Schwangerschaft</li> <li>• Beratung bei vorgeburtlicher Diagnostik</li> <li>• Nachgehende Beratung und Begleitung nach Geburt</li> <li>• Unterstützung bei der Antragstellung von Elterngeld, Kindergeld etc.</li> <li>• Schwangerschaftskonfliktberatung</li> <li>• Beratung nach Abbruch, Fehl- und Totgeburt</li> <li>• Psychosoziale Beratung bei unerfülltem Kinderwunsch</li> <li>• Verhütungsberatung</li> </ul>	<p>per E-Mail und Telefon, auf Wunsch auch Videoberatung:</p> <p>Montag bis Donnerstag, 9:00 bis 12:00 Uhr</p> <p>Montag, 14:00 bis 16:30 Uhr</p> <p>Weitere Termine nach Vereinbarung, auch abends möglich.</p>

## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Diakonie Paderborn-Höxter e.V.</b> Sozialpädagogische Familienhilfe</p> <p>Klingender Straße 13 33100 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 5002-25</p> <p>Mobil: 0159 01084061</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:wimble@diakonie-pbhx.de">wimble@diakonie-pbhx.de</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.diakonie-pbhx.de">www.diakonie-pbhx.de</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sozialpädagogische Familienhilfe:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Familien, Alleinerziehende oder Lebensgemeinschaften mit Kindern, die Schwierigkeiten bei der Erziehung bzw. in der Beziehung haben, finden bei uns Beratung und Hilfe.</li> <li>○ Ziel ist, die Familie zu befähigen, ihre Probleme zu erkennen und eigenverantwortlich zu lösen.</li> <li>○ Unsere Beratung findet überwiegend in Ihrem häuslichen Umfeld statt und bezieht alle Familienmitglieder ein.</li> <li>○ Lassen Sie uns gemeinsam nach neuen Wegen und Möglichkeiten der Veränderung suchen.</li> </ul> </li> </ul>	<p>per Telefon und E-Mail</p> <p>Montag bis Freitag, 8:00 bis 16:00 Uhr</p>

## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Digitaler Elternkurs – Triple P Online (Triple P Deutschland GmbH)</b> Stadt Paderborn – Jugendamt</p> <p>Am Hoppenhof 33 33104 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 – 88 11576</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:kindundko@paderborn.de">kindundko@paderborn.de</a></p> <p>Internet: <a href="https://www.paderborn.de/microsite/kindundko/bildung/Digitaler_Elternkurs_TripleP_Online.php">https://www.paderborn.de/microsite/kindundko/bildung/Digitaler_Elternkurs_TripleP_Online.php</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugendamt der Stadt Paderborn stellt ein begrenztes Kontingent an Zugängen für den digitalen Elternkurs Triple P Online für Familien in der Stadt Paderborn zur Verfügung</li> <li>• Zielgruppe: Eltern mit Kindern zwischen dem 2. und 12. Lebensjahr</li> <li>• 8 Module mit interessanten Videosequenzen, alltagsnahen Übungssituationen und abwechslungsreichen Arbeitsaufträge</li> <li>• Zusatzmodul zum Thema Covid-19</li> <li>• Zugang mit persönlichem Registrierungslink (Anfragen möglich beim Bildungsbüro Kind &amp; Ko)</li> </ul>	<p>per Telefon und E-Mail</p> <p>Montag bis Donnerstag, 8:30 bis 16:00 Uhr</p> <p>Freitag, 8:30 bis 12:00 Uhr</p>

## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Elterntelefon</b>  <b>Nummer gegen Kummer</b></p> <p>Telefon:            0800 1110550</p> <p>Internet:  <a href="https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html">https://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elterntelefon:                anonym, vertraulich und kostenlos vom Handy und Festnetz</li> <li>• Gesprächs-, Beratungs- und Informationsangebot bei Fragen der Erziehung und schwierigen Situationen mit Kindern und Jugendlichen</li> </ul>	<p>per Telefon:</p> <p>Montag bis Samstag,            9:00 bis 17:00 Uhr</p> <p>Dienstag und Donnerstag,            17:00 bis 19:00 Uhr</p>

## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Familienhebammen / Familienkinderkrankenschwester</b> Stadt Paderborn – Jugendamt</p> <p>Am Hoppenhof 33 33104 Paderborn</p> <p>Telefon / E-Mail: siehe mittlere Spalte</p> <p>Internet: <a href="https://www.paderborn.de/microsite/kindundko/fruehe_hilfen/familienhebammen_familienkinderkrankenschwester.php">https://www.paderborn.de/microsite/kindundko/fruehe_hilfen/familienhebammen_familienkinderkrankenschwester.php</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anlaufstelle für junge Familien zum Thema Frühe Hilfen</li> <li>• Telefonische Beratung und Unterstützung bei allen Fragen rund ums Baby &amp; Kleinkind:</li> </ul> <p><b>Gisela Greitens</b> Montag, 10:00 bis 11:30 Uhr ☎ 05251 88-12941 ✉ <a href="mailto:g.greitens@paderborn.de">g.greitens@paderborn.de</a></p> <p><b>Anke Graben</b> Mittwoch, 10:30 bis 12:00 Uhr ☎ 05251 88-127876 ✉ <a href="mailto:a.graben@paderborn.de">a.graben@paderborn.de</a></p> <p><b>Daniela Kaiser</b> Dienstag, 8:30 bis 10:00 Uhr ☎ 05251 88-128785 ✉ <a href="mailto:da.kaiser@paderborn.de">da.kaiser@paderborn.de</a></p> <p><b>Eva Zawalski</b> Donnerstag, 14:00 bis 15:30 Uhr ☎ 05251 88-11905 ✉ <a href="mailto:e.zawalski@paderborn.de">e.zawalski@paderborn.de</a></p>	<p>per Telefon zu den in der mittleren Spalte angegebenen Sprechzeiten und per E-Mail</p>
<p><b>Familienportal</b> Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend</p> <p>Telefon: 030 201 79130</p> <p>Internet: <a href="https://familienportal.de/">https://familienportal.de/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Familienleistungen, Antragsverfahren und gesetzliche Regelungen verstehen</li> <li>• Unterstützung bei der Beantragung von Familienleistungen</li> <li>• Beratung vor Ort finden</li> </ul>	

## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>FreiesBeratungszentrum FBZ Paderborn e.V.</b> Erziehung, Bildung &amp; Familienplanung</p> <p>Nordstraße 8 33102 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 150950</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:info@fbz-pb.de">info@fbz-pb.de</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.fbz-pb.de">www.fbz-pb.de</a></p>	<p><b>Erziehung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beratung von Eltern, Kindern und Jugendlichen</li> <li>• Trennungs-und Scheidungsberatung</li> <li>• Spezielle Krisenberatung von Eltern/Angehörigen in Zeiten von Corona</li> <li>• Beratung bei Verdacht auf Kindeswohlgefährdung gem. §§8a/8b SGB VIII</li> <li>• Begleiteter Umgang</li> <li>• Besuchs-Café für getrennt lebende Eltern und deren Kinder</li> <li>• Beratung von Fachkräften z.B. Erzieher*innen, Lehrer*innen</li> <li>• Vermittlung von Hilfsangeboten</li> </ul> <p><b>Familienplanung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwangerenberatung</li> <li>• Schwangerschaftskonfliktberatung</li> <li>• Beziehungs- und Partnerschaftsberatung</li> </ul>	<p>Per Telefon:</p> <p>Montag bis Donnerstag, 9:00 bis 16:00 Uhr</p> <p>Freitag, 9:00 bis 12:00 Uhr</p> <p>Telefonische und persönliche Termine nach Vereinbarung.</p> <p>Erziehungsberatung online (Beranet) über den Link auf der Homepage des FBZ</p>



## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Frühstückstreff „Baby &amp; Ko“ Alternativangebot</b> Bildungsbüro Kind &amp; Ko</p> <p>Giersmauer 21 33098 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 88 11576</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:t.driller@paderborn.de">t.driller@paderborn.de</a></p> <p>Internet: <a href="https://www.paderborn.de/microsite/kindundko/fruehe_hilfen/alternativangebot_fruehs_tueckstreff_baby_ko.php">https://www.paderborn.de/microsite/kindundko/fruehe_hilfen/alternativangebot_fruehs_tueckstreff_baby_ko.php</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf Grund der Corona-Pandemie kann das offene Gruppenangebot des Frühstückstreffs „Baby &amp; Ko“ nicht wie gewohnt stattfinden.</li> <li>• Daher bietet Ihnen das Team vom Frühstückstreff „Baby &amp; Ko“ alternativ folgende Unterstützungsmöglichkeiten an:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Einzelberatung durch eine Familienhebamme zu Themen rund um den Alltag mit Baby</li> <li>○ Wiegemöglichkeit für Ihr Baby</li> <li>○ Einzelberatung durch eine sozialpädagogische Fachkraft zu Themen rund um das Leben als Familie</li> </ul> </li> <li>• Zielgruppe: Eltern mit Kindern bis zum ersten Lebensjahr</li> </ul>	<p>Jeden Donnerstag 9:00 bis 12:00 Uhr</p> <p>Nur nach vorheriger Anmeldung:</p> <p>☎ 05251 88-11576 ✉ <a href="mailto:t.driller@paderborn.de">t.driller@paderborn.de</a></p>



# Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>FuD Königstraße</b> (Familien unterstützender Dienst Paderborn)</p> <p>Königstraße 60 33098 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251/68242-0</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:info@fud-paderborn.de">info@fud-paderborn.de</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.fud-paderborn.de">www.fud-paderborn.de</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beratung und Begleitung von Menschen mit Behinderungen und ihren Familien</li> <li>• Individuelle und unkomplizierte Unterstützung und Entlastung in allen Lebensbereichen               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Freizeit: Persönliche Begleitung, Assistenz und Teilhabe/ Entlastung und Freiraum für Eltern und Angehörige</li> <li>○ Schule: Persönliche Unterstützung und individuelle Förderung / Schulbegleitung für alle Schulformen</li> </ul> </li> <li>• Information über sozialrechtliche Ansprüche und Finanzierungen von Leistungen</li> <li>• Unterstützung bei Antragstellung und Kontakt mit dem Kostenträger</li> <li>• Gruppen- und Ferienangebote finden aktuell leider nicht statt.</li> </ul>	<p>Telefonisch erreichbar während der Öffnungszeiten:</p> <p>Montag bis Donnerstag: 8.30 - 16.30 Uhr</p> <p>Freitag: 8.00 – 14.00 Uhr</p> <p>Termine nach Vereinbarung! (auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich)</p> <p>Erreichbarkeit per Email immer möglich</p>
<p><b>Hilfetelefon</b> <b>„Gewalt gegen Frauen“</b> Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben</p> <p>Telefon: 08000 116016</p> <p>Internet: <a href="https://www.hilfetelefon.de/">https://www.hilfetelefon.de/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beratung und Information in 17 Sprachen (+Gebärdensprache) zu allen Formen von Gewalt gegen Frauen.</li> <li>• Möglichkeit, sich zu jeder Zeit anonym, kompetent, sicher und barrierefrei beraten zu lassen.</li> <li>• Beratung per Telefon</li> <li>• Sofort-Chat</li> <li>• Online-Beratung (per Chat oder E-Mail)</li> </ul>	<p>365 Tage im Jahr rund um die Uhr</p>



## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Kindertageseinrichtungen des Ev. Kirchenkreis Paderborn</b></p> <p>Klingenderstraße 13 33100 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 500265</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:sokolski@kkpb.de">sokolski@kkpb.de</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.kirchenkreis-paderborn.de">www.kirchenkreis-paderborn.de</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Betreuung von Kindern im Alter von 0 bis 6 Jahren nach den aktuellen Empfehlungen des Ministeriums für Familie, Kinder, Flüchtlinge und Integration des Landes NRW</li> <li>• Anlaufstellen für Fragen zur Kindertagesbetreuung in evangelischen Kindertageseinrichtungen</li> <li>• Kontaktvermittlung zur Diakonie; Jugendreferat des Ev. Kirchenkreis; Jugendamt</li> </ul>	<p>per E-Mail, Telefon, Persönliche Nachricht (PN)</p>

## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Koordinierungsstelle für Flüchtlingsangelegenheiten</b> Stadt Paderborn, Dezernat IV</p> <p>Am Hoppenhof 33 33104 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 88-118992</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:fluechtlinge@paderborn.de">fluechtlinge@paderborn.de</a></p> <p>Internet: <a href="https://www.paderborn.de/wohnen-soziales/fluechtlinge-migranten/index.php">https://www.paderborn.de/wohnen-soziales/fluechtlinge-migranten/index.php</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unterstützung bei der Suche nach dem/der richtigen Ansprechpartner*in bei Fragen rund um das Thema Geflüchtete</li> <li>• Herstellen der Kontakte zwischen Unterstützer*innen und denjenigen, die Unterstützung benötigen</li> <li>• Unterstützung beim Schreiben von Bewerbungen und Nachhilfe per E-Mail oder Telefon</li> <li>• Für Personen in städtischen Übergangwohnheimen: Unterstützung beim Finden einer Wohnung</li> </ul>	<p>per E-Mail und Telefon:</p> <p>Montag bis Donnerstag, 8:30 bis 16:00 Uhr</p> <p>Freitag, 8:30 bis 12:30 Uhr</p>

## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>MiCado – Fachdienst für Integration und Migration</b></p> <p>Riemekestr. 86 33098 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 8891220</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:micado@caritas-pb.de">micado@caritas-pb.de</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.caritas-pb.de">www.caritas-pb.de</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persönliche Migrations- und Asylberatung im Rahmen der derzeit zulässigen Besuchsobergrenzen in der Beratungsstelle</li> <li>• Hausbesuche in familiären oder psychosozial bedingten Krisensituationen unter Wahrung der gesetzlich vorgeschriebenen Schutzmaßnahmen</li> <li>• Versand mehrsprachiger Handouts zur Stressreduktion in psychosozialen Krisen</li> <li>• Mehrsprachige Beratung zu pandemiebezogenen Sachfragen</li> <li>• Vermittlung von Sprachmittlern</li> <li>• Derzeit findet keine offene Sprechstunde statt.</li> </ul>	<p>Per Telefon, per E-Mail</p> <p>Montag bis Mittwoch, 8:30 bis 13:00 Uhr 14:00 bis 16:00 Uhr</p> <p>Donnerstag, 8:30 bis 13:00 Uhr 14:00 bis 17:00 Uhr</p> <p>Freitag, 8:30 bis 13:00 Uhr</p>

## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Lobby – Anlaufstelle für Kinder und Jugendlichen in Krisensituationen</b>                      Caritasverband Paderborn e.V.</p> <p>Am Haxthausenhof 14-16                      33098 Paderborn</p> <p>Telefon:                      05251 8891160</p> <p>Mobil:                      0170 2269451</p> <p>E-Mail:  <a href="mailto:lobby@caritas-pb.de">lobby@caritas-pb.de</a></p> <p>Internet:  <a href="https://www.caritas-pb.de/Beratung-Betreuung/Suchtkrankenhilfe/LOBBY-Anlaufstelle-fuer-Kinder-und-Jugendliche-In-Konfliktsituationen/">https://www.caritas-pb.de/Beratung-Betreuung/Suchtkrankenhilfe/LOBBY-Anlaufstelle-fuer-Kinder-und-Jugendliche-In-Konfliktsituationen/</a></p>	<p>Zielgruppe der Einrichtung sind Kinder und Jugendliche, die sich in Konfliktsituationen wie z.B. in familiären Krisensituationen, bei Gewalterleben, sexuellem Missbrauch, Schulproblemen, Trennungs- und Verlusterfahrungen und anderen befinden. Ein besonderer Personenkreis sind zudem Kinder und Jugendliche, die bereits Drogen konsumieren oder aber erste Kontakte zur "Szene" unterhalten.</p> <p>Das LOBBY-Team bietet dazu</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Systemische Einzelfallhilfe und Gruppenarbeit</li> <li>• sozialraumorientierte aufsuchende Arbeit</li> <li>• Information und Beratung</li> <li>• begleitete Weitervermittlung - auch in Entzugs- und Entwöhnungsbehandlung</li> <li>• Krisenintervention und Krisenrufbereitschaft</li> <li>• Offene Angebote</li> <li>• Elternberatung in Bezug auf Hilfestellungen im Umgang mit dem suchtgefährdeten/-abhängigen Kind</li> </ul>	<p>Per Telefon, E-Mail, SMS, Messenger</p> <p>Montag bis Freitag,                      11:00 bis 19:00 Uhr</p> <p>Offene Sprechstunde:</p> <p>Montag und Donnerstag,                      16:00 bis 17:30 Uhr</p>

## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Pflegeberatung</b>            Bundesministerium für Familie,            Senioren, Frauen und Jugend</p> <p>Telefon:            030 20179131</p> <p>E-Mail:  <a href="mailto:info@wege-zur-pflege.de">info@wege-zur-pflege.de</a></p> <p>Internet:  <a href="https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/das-pflegetelefon--schnelle-hilfe-fuer-angehoerige/78686?view=DEFAULT">https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/das-pflegetelefon--schnelle-hilfe-fuer-angehoerige/78686?view=DEFAULT</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richtet sich an pflegende Angehörige und bietet konkrete Hilfestellung für ihre individuelle Situation bieten.</li> <li>• Die telefonischen Beratungsgespräche sind anonym und vertraulich.</li> </ul>	<p>per Telefon und E-Mail</p> <p>Montag bis Donnerstag,            9:00 bis 18:00 Uhr</p>

## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Polizei NRW - Kriminalprävention/ Opferschutz</b> Kreis Paderborn</p> <p>Bielefelder Straße 1 33104 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 306 3903</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:monika.freff@polizei.nrw.de">monika.freff@polizei.nrw.de</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.polizei-beratung.de">www.polizei-beratung.de</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorträge bzw. Elternabende in Grundschulen und Kindergärten zum Thema sexueller Missbrauch von Kindern/ Kindeswohlgefährdung</li> <li>• Kooperation mit Selbstverteidigungs-/ bzw. Selbstbehauptungstrainer (Sportvereine) mit einem kostenlosen theoretischen Beitrag</li> <li>• Opferschutz</li> </ul>	<p>Per Telefon:</p> <p>Montag - Dienstag 07:00 - 16 .00 Uhr</p> <p>Mittwoch – Freitag 07:00 - 15:30 Uhr</p>



## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>pro familia Paderborn</b> Beratungsstelle bei Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft</p> <p>Ledeburstraße 30 33102 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 8790970</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:paderborn@profamilia.de">paderborn@profamilia.de</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.profamilia.de/paderborn">www.profamilia.de/paderborn</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pro familia Paderborn ist eine staatlich anerkannte Beratungsstelle und politisch und konfessionell ungebunden.</li> <li>• Zu folgenden Themen wird Beratung angeboten: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Schwangerschaft, Geburt und Elternschaft</li> <li>– in Konfliktsituationen in der Schwangerschaft</li> <li>– Familienplanung, unerfülltem Kinderwunsch</li> <li>– Paar- und Sexualberatung, sexuellen Orientierung</li> <li>– vertraulicher Geburt</li> <li>– präventive, sexualpädagogische Maßnahmen in Schulen</li> </ul> </li> <li>• Die Beratungen finden in einem geschützten Raum statt und alle Mitarbeiter*innen stehen unter Schweigepflicht.</li> </ul>	<p>per Telefon und E-Mail:</p> <p>Montag und Donnerstag, 15:00 bis 18:00 Uhr</p> <p>Dienstag und Mittwoch, 9:00 bis 13:00 Uhr</p> <p>Freitag, 14:00 bis 17:00 Uhr</p>

## Beratung & Unterstützung

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Sozialdienst katholischer Frauen</b> Schwangerschaftsberatung</p> <p>SkF Paderborn e.V. Kilianstraße 28 33098 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251/12196-40</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:ssb@skf-paderborn.de">ssb@skf-paderborn.de</a></p> <p>Internet: <a href="http://www.skf-paderborn.de">www.skf-paderborn.de</a></p> <p>Onlineberatung: <a href="http://www.beratung-caritas.de">www.beratung-caritas.de</a></p>	<p>Wir beraten und unterstützen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ bei Fragen zu Schwangerschaft und Geburt</li> <li>○ bei Konflikten mit dem Partner oder mit den Eltern</li> <li>○ bei einer möglichen Behinderung des Kindes</li> <li>○ nach einem Schwangerschaftsabbruch</li> <li>○ bei Verlust eines Kindes durch Fehl- oder Totgeburt oder kurzer Lebenszeit des Kindes</li> <li>○ bei wirtschaftlichen und sozialen Problemen</li> <li>○ bei Fragen zu Sexualität und Familienplanung</li> <li>○ bei Vertraulicher Geburt</li> <li>○ in Einzel- und Paargesprächen</li> <li>○ in jährlichen Gruppen für trauernde Mütter und/oder Väter</li> <li>○ Onlineberatung: Online, Anonym, sicher</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Beratung ist kostenlos, unabhängig von Religionszugehörigkeit oder Nationalität. Es besteht Schweigepflicht.</li> <li>• Wir arbeiten derzeit nach den Hygiene-Richtlinien für die Beratungseinrichtungen der sozialen Dienste im Sozialdienst katholischer Frauen e.V. Paderborn.</li> </ul>	<p>per Telefon und E-Mail</p> <p>Montag bis Freitag, 09:00 bis 11:30 Uhr</p> <p>Montag und Donnerstag, 14:00 bis 16:00 Uhr</p> <p>Beratungsgespräche werden derzeit vorwiegend telefonisch, bei Bedarf und je nach Möglichkeit auch wieder persönlich durchgeführt.</p>

## Angebote für Kinder und Jugendliche

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Anlaufstelle „Unter dem Regenbogen“</b> Mobile Kinder- und Jugendarbeit</p> <p>Kaukenberg 23 33100 Paderborn</p> <p>Telefon: 05251 640637</p> <p>Mobil: 0160 6603461</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:mjsa@diakonie-pbhx.de">mjsa@diakonie-pbhx.de</a></p> <p>Internet: Social-Media-Kanäle: Facebook: Anlaufstelle Regenbogen Instagram: anlaufstelle_regenbogen <a href="http://www.diakonie-pbhx.de">www.diakonie-pbhx.de</a></p>	<p>Unsere Angebote richten sich hauptsächlich an Jugendliche im Alter von 12 bis 27 Jahren, die in den Stadtvierteln Kaukenberg, Goldgrund oder auf der Lieth wohnen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Am 19.05. und 20.05.2020 jeweils von 17:00 bis 19:00 Uhr <b>offener Treff online bei Zoom</b>.</li> </ul> <p>Zugangsdaten werden durch die Social-Media-Kanäle bekannt gegeben oder sind telefonisch oder per E-Mail zu erfragen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ab dem 02.06.2020: offener Treff vor Ort</b> (mit neuen Regeln bzgl. Sicherheitsvorkehrungen) <b>von Montag bis Mittwoch</b></li> </ul> <p>Öffnungszeiten werden durch die Social-Media-Kanäle bekannt gegeben oder sind telefonisch oder per E-Mail herauszufinden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sprechstunde für Kinder, Jugendliche, Eltern</b> nach Terminvereinbarung vor Ort (wir können reden oder Anliegen wie eine Bewerbung erarbeiten)</li> <li>• Möglichkeiten sich telefonisch oder mithilfe der Chatfunktionen der Social-Media-Kanäle zu unterhalten.</li> </ul>	<p>Per Telefon, E-Mail und Social-Media:</p> <p>Montag bis Donnerstag tagsüber</p>

## Angebote für Kinder und Jugendliche

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Nummer gegen Kummer</b> Kinder- und Jugendtelefon</p> <p>Telefon: 116111</p> <p>Online-Beratung: <a href="https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in">https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html#log_in</a></p> <p>Internet: <a href="https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html">https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kinder- und Jugendtelefon: anonym und kostenlos vom Handy und Festnetz</li> <li>• Allein mit deinen Problemen? Darüber reden hilft!</li> </ul> <p>Die „Nummer gegen Kummer“ steht Kindern und Jugendlichen bei jeglichen Problemen, Sorgen oder Ängsten zur Seite und spricht mit ihnen darüber. Dabei ist es egal, was den Einzelnen gerade bedrückt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wenn du nicht gerne über deine Sorgen und Probleme sprichst, steht dir die Online-Beratung zur Verfügung. Melde dich entweder direkt im Live-Chat oder schreibe eine E-Mail über das Online-Portal. Die Online-Beratung ist ebenfalls kostenlos und anonym.</li> </ul>	<p>per Telefon:</p> <p>Montag bis Samstag, 14:00 bis 20:00 Uhr</p> <p>Montag, Mittwoch, Donnerstag, 10:00 bis 12:00 Uhr</p> <p>per Online-Beratung</p>
<p><b>bke – Jugendberatung</b></p> <p>Telefon: 0911 97714-0</p> <p>Internet: <a href="https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html">https://jugend.bke-beratung.de/views/home/index.html</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hier bist du richtig bei kleinen und großen Sorgen, bei Streit oder Ärger mit den Eltern, bei Problemen mit dir selbst, mit Freunden oder in der Schule.</li> <li>• Bei der bke-Jugendberatung findest du viele andere Jugendliche, mit denen du dich austauschen kannst, und erfahrene Beraterinnen und Berater, die dich unterstützen.</li> <li>• Forum für Jugendliche (Diskutieren unter Jugendlichen)</li> <li>• Gruppen- und Einzelchats</li> <li>• Individuelle Mailberatung</li> </ul>	<p>Täglich wechselnde Angebote und offene Sprechstunden</p> <p>Online-Registrierung möglich:</p> <p>täglich von 8:00 bis 22:00 Uhr</p>

## Angebote für Kinder und Jugendliche

Institution	Aktuelle Angebote	Erreichbarkeit
<p><b>Projekt „Pausentaste“</b></p> <p>Internet:  <a href="http://www.pausentaste.de/">http://www.pausentaste.de/</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wer anderen hilft, braucht manchmal selber Hilfe. Das Angebot für Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familie kümmern.</li> <li>• Telefonberatung und Online-Beratung in Kooperation mit der Nummer gegen Kummer (Kontakt Daten siehe oben)</li> <li>• Info-Angebot:             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beratung, Gruppen und Workshops</li> <li>- Pflegeberatung vor Ort</li> </ul> </li> </ul>	<p>siehe Erreichbarkeit „Nummer gegen Kummer“</p>