



FAQ: Hilfe in verschiedenen Lebenslagen

Dir geht es nicht gut und du suchst Hilfe? In der folgenden Liste findest du Telefonnummern und Anlaufstellen für verschiedene Situationen:

Ansprechpartner/in	Kontakt	Situation
Notruf	112	akute und lebensbedrohliche Krisen medizinische Notfälle Brand
Polizei	110	akute Gefahrenlage, Unfall, Straftat usw.
Beratungslehrkraft: bis August 2026 Frau Lafci ab September 2026 Frau Muny und Frau Haentjes	in der Schule ansprechen oder eine E-Mail per IServ schreiben	schulische und private Sorgen
Beratungsstelle für Familie und Schulpsychologie	Offene Sprechstunde: Mo, 15-16 Uhr (Jugendprechstunde) Mi, 14-15 Uhr Do, 15-16 Uhr Staberger Str. 3 58511 Lüdenscheid 02351-171 582 beratungsstelle@luedenscheid.de	Schulpsychologie Erziehungsberatung Ängste, Aggressionen Trennung, Scheidung Probleme in der Schule Schwierigkeiten zu Hause Schwangerschaft/Geburt
Nummer gegen Kummer	116 111 (Kinder- und Jugendtelefon) 0800-111 0550 (Elterntelefon) bundesweit kostenfrei und anonym www.nummergegenkummer.de → auch Chat möglich Helpline Ukraine: 0800-500 2250	Sorgen, Stress, Krisen, Familienprobleme Mo-Sa, 14-20 Uhr



Suchtberatungsstelle Lüdenscheid	Lessingstr. 15 58507 Lüdenscheid 02351-907 457 suchtberatung@diakonie-luedenscheid-plettenberg.de	Süchte
Sozialpsychiatrischer Dienst	Werdohler Str. 30 58511 Lüdenscheid 02351-966-7600	Süchte
Anonyme Drogenberatung e.V.	02371-297 77	illegale Drogen
