

Corona-Notfallnummern und Hotlines zur Unterstützung

Wen kann ich fragen ...



... bei Einsamkeit, Angst oder Unsicherheit?

Sozialpsychiatrischer Dienst für Mettmann montags bis donnerstags von 08:30 bis 15:30 Uhr freitags von 08:30 bis 14:00 Uhr	02104 / 99 23 10
Telefonseelsorge	0800 / 11 10 111
Hilfetelefon „Depression“	0800 / 33 44 533
Sorgentelefon der evangelischen Kirche	0172 / 45 41 169
„Mit Herz und Ohr“ – telefonischer Besuch für ältere Menschen vom DRK-Begegnungszentrum	02104 / 21 69 35
Beratungs-Hotline des Caritas-Verbands im Kreis Mettmann	02104 / 92 62 92



... bei Problemen, Konflikten oder Gewalt in der Familie?

Polizei	110
Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt SKFM Mettmann	02104 / 14 19 221
Fachberatungsstelle gegen sexualisierte Gewalt SKFM Mettmann	02104 / 14 19 226
Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“	08000 / 11 60 16
Hilfetelefon „Gewalt gegen Männer“	0800 / 12 39 900
Erziehungs- und Familienberatung für Eltern, Kinder und Jugendliche	02104 / 92 420
Erziehungs- und Familienberatung der Diakonie	0172 / 45 41 169
Fachberatung gegen häusliche Gewalt für Täter*innen Caritasverband Mettmann	02104 / 92 62 35
Notfallnummer bei Kindeswohlgefährdung	02104 / 980-633
Kita-Notfallbetreuung	02104 / 980-430
Umgangsrecht	02104 / 980-435

„Nummer gegen Kummer“ – Kinder und Jugendtelefon	116 111
„Nummer gegen Kummer“ – Elterntelefon	0800 / 11 10 550
Verband allein erziehender Mütter und Väter (VAMV) bietet kostenfreie Beratung für Alleinerziehende	0201 / 82 77 47 99
Hilfe bei „sexuellem Missbrauch“	0800 / 22 55 530
Hilfe für „Schwangere in Not“	0800 / 40 40 020



... wenn ich medizinische Hilfe benötige oder befürchte, ich bin mit dem Virus infiziert?

Notruf bei akuter Gefahr	112
Medizinische Fragen rund um das Virus beantwortet der Kreis Mettmann	02104 / 99 35 35
Evangelisches Krankenhaus Mettmann	02104 / 773-0
Ärztlicher Bereitschaftsdienst	116 117
Apotheken-Notdienst	0800 / 00 22 833



... zu allgemeinen Fragen in der aktuellen Situation?

Bürgertelefon Kreisstadt Mettmann, montags bis freitags von 9:00 bis 12:00 Uhr, montags bis mittwochs von 14:00 bis 15:30 Uhr donnerstags von 14:00 bis 17:30 Uhr	02104 / 980-666
Jobcenter ME-aktiv montags bis freitags 8:00 bis 18:00 Uhr	02104 / 14 16 32 22
Agentur für Arbeit Mettmann montags bis freitags 8:00 bis 18:00 Uhr	02104 / 92 93 10



... wenn ich Hilfe beim Einkaufen benötige oder nicht das Haus verlassen kann?

Nachbarschaftshilfe Mettmann bietet Einkaufshilfe, montags bis samstags von 12:00 bis 14:00 Uhr	02104 / 79 89 700
Einkaufshilfe des Mehrgenerationenhauses für Risikogruppe und Alleinerziehende, montags bis freitags von 10:00 bis 17:00 Uhr	0162 / 27 54 875
Einkaufshilfe der evangelischen Kirche für alle	0172 / 45 41 169

Nachbarschaftshilfe in und für Obschwarzbach	02058 / 17 91 403
DRK-Begegnungszentrum bietet Sozialeinkauf für Daheimbleibende	02104 / 21 69 35
Mettmann-Sport bietet Einkaufshilfe für Mitglieder montags bis freitags von 9:00 bis 12:00 Uhr	02104 / 97 60 06
Fußball Herrenmannschaft des ASV Mettmann bietet Einkaufsservice für Risikogruppe	0151 / 41 90 47 44
Allgemeinen Austausch und Einkaufshilfe bietet die Nachbarschaftshilfe www.nebenan.de	0800 / 86 65 544
Hundepension Lakritznasen bietet Gassiservice für Hunde von Menschen der Risikogruppe	0178 / 14 85 750



... wenn ich Hilfe beim Einkaufen benötige und für den Service gern die Kosten übernehme?

you+me Einkaufs- und Lieferservice für alle 10,00 € pro Einkauf	02104 / 12 345
BERGER Sozialwerk e.V. bietet Einkaufsservice für alle, Bestellannahme dienstags 10:00 bis 13:00 Uhr, mittwochs Lieferung, 9,50 € pro Einkauf	02104 / 92 08 208
BERGER Sozialwerk e.V. „Helfende Hände“ Unterstützung im Alltag – 27,50 € pro Stunde	02104 / 92 080