



Förderung von seelischer Gesundheit an Schulen - Projekt: „Was heißt denn hier verrückt?“

Hilfe, mir geht's schlecht! Angebote für Jugendliche

Ratingen

LOTT-JONN

Initiative Kinder- und Jugendgesundheit



Hilfe, mir geht's schlecht!
Angebote für Jugendliche
Ratingen

Rund um die Uhr	Seite 3
Städteübergreifend	Seite 4
Ratingen	Seite 5

Weitere hilfreiche Kontaktmöglichkeiten	Seite 8
---	---------

Links

<i>Allgemeine Hilfe</i>	Seite 9
<i>Schule</i>	Seite 10
<i>Ess-Störungen</i>	Seite 10
<i>Sucht</i>	Seite 11
<i>Trauer</i>	Seite 11
<i>Gewalt/Missbrauch</i>	Seite 12
<i>Kinder- und Jugendpsychiatrie</i>	Seite 13
<i>Kinder psychisch kranker Eltern</i>	Seite 13
<i>Suizid</i>	Seite 14

Notizen und Termine	Seite 15
---------------------	----------



Rund um die Uhr

Retungsleitstelle

☎ 112

➔ *in lebensbedrohlichen Situationen, die schnelle medizinische Hilfen erfordern; bei Feuer*

Polizei

☎ 110

➔ *bei Gefahr; bei Überfall, Gewalt, Bedrohung; bei Unfällen, für Opferschutz*

LVR-Klinikum Düsseldorf

(Zentrale) ☎ 0211 922-0

Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie

Bergische Landstraße 2

40629 Düsseldorf

➔ *bei Suizidgefahr, psychiatrischen Notfällen; ambulante und stationäre Behandlung*

www.klinikum-duesseldorf.lvr.de

Notschlafstelle „Die 10“

☎ 0212 5944-5944

Herrmannstraße 10

42657 Solingen-Höhscheid

➔ *für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 26 Jahren, die einen Schlafplatz brauchen, unabhängig von der Problemlage, niederschwellig*

www.foerderverein-die10.de

Sucht- und Drogen Hotline

☎ 01805 313031



Städteübergreifend

Pro Familia

☎ 02104 24428

Elberfelder Straße 6, 40822 Mettmann

➔ *Beratung zu Themen wie HIV und Aids, Verhütung und Schwangerschaft, Coming Out – Beratung bei Homosexualität, Sexualaufklärung, Beratung zum Umgang mit Medien und Sexualität*

www.profamilia.de

esperanza

☎ 02104 1419-245

SKFM Mettmann e. V.

Neanderstraße 68 - 72, 40822 Mettmann

➔ *Schwangerschaftsberatung, Väterberatung – Beratungsgespräche werden nach Absprache wöchentlich in Ratingen durchgeführt, telefonische Anmeldung Montag bis Freitag 8:00-12:00 Uhr*

AIDS-Hilfe Düsseldorf e.V.

☎ 0211 77095-0

Johannes-Weyer-Straße 1, 40225 Düsseldorf

➔ *Beratung zu Themen wie HIV/Aids, sexuell übertragbare Krankheiten, sexuelle Orientierung und vieles mehr. Es gibt spezielle Angebote für Jugendliche.*

LVR-Klinikum Düsseldorf, Außenstelle Hilden, ☎ 02103 97793-10

Institutsambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie

Walder Straße 38, 40724 Hilden

➔ *Ambulante kinder -und jugendpsychiatrische Diagnostik, Beratung und Behandlung*

www.klinikum-duesseldorf.lvr.de



Ratingen

Gesundheitsamt ☎ 02102 445762
Sozialpsychiatrischer Dienst
(für Erwachsene, Kinder und Jugendliche)
Erfurter Straße 33 a
40880 Ratingen
➔ *bei eigenen psychischen Problemen und bei psychischen Problemen von Freunden und Angehörigen*
www.kreis-mettmann.de
kga-spdi-ratingen@kreis-mettmann.de

Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
Frau Dr. Leschhorn ☎ 02102 954940
Oberstraße 48, 40878 Ratingen
➔ *Ärztliche Diagnostik, Klärung, Beratung und Therapie*
www.kjp-praxis-leschhorn.de

Amt für Kinder, Jugend und Familie ☎ 02102 550-5150
der Stadt Ratingen oder -5157
Minoritenstraße 3, 40878 Ratingen
➔ *Information, Beratung und Hilfe für Jugendliche*
www.ratingen.de

Aufsuchende Jugendarbeit/Streetwork
Frau Makowski ☎ 0162 1360634
Herr Maziuk ☎ 0162 1360633



Ambulante Jugendhilfe U25
(Diakonie im Kirchenkreis D-Mettmann)

☎ 02102 954425

Röntgenring 5, 40878 Ratingen

➔ Ambulantes Wohnen für Jugendliche/junge Erwachsene, *verschiedene Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene in akuten Notlagen*

www.diakonie-kreis-mettmann.de (Online-Beratung)

Jugendmigrationsdienst der Diakonie Ratingen ☎ 02102 9421510

Maximilian-Kolbe-Platz 18b

40880 Ratingen-West

➔ *Hilfe bei behördlichen Angelegenheiten und persönlichen Fragen und Nöten für junge Menschen mit Migrationshintergrund*

Schulsozialarbeit (für weiterführende Schulen)

der Stadt Ratingen

Gerhard.Benz@ratingen.de

☎ 02102 550-5148

Minoritenstraße 2-6

40878 Ratingen

Schulsozialarbeit (für Grundschulen)

Verein zur Förderung der Über-Mittag-Betreuung e.V.

[Frau Orth, orth@uemb-ratingen.de](mailto:Frau.Orth,orth@uemb-ratingen.de)

☎ 02102 93982313

Graf-Adolf-Str. 7-9

40878 Ratingen



Psychologische Beratungsstelle

☎ 02102 5505160

Philippstraße 21

40878 Ratingen

➔ *Hilfe bei persönlichen Problemen, Probleme in der Familie
oder in der Schule*

E-Mail: familienberatung@ratingen.de

Deutscher Kinderschutzbund

☎ 02102 244-48

Ortsverband Ratingen

oder -33

Düsseldorfer Straße 79

40878 Ratingen

➔ *Beratung bei psychischen und körperlichen Gewalterfahrungen wie
Mobbing, Misshandlung etc., Juristische Beratung ist möglich*

www.kinderschutzbund-ratingen.de

E-Mail: dksb.ratingen@t-online.de

Diakonie Suchtberatung

☎ 02102 109119

Angerstraße 11

40878 Ratingen

➔ *Prävention, Betreuung und Behandlung bei eigenen oder elterlichen
Suchtproblemen. Sprechstunde für Jugendliche (ohne Anmeldung)
jeden Dienstag von 16:00-17:00 Uhr*

www.diakonie-kreis-mettmann.de



Weitere hilfreiche Kontaktmöglichkeiten

Die Nummer gegen Kummer ☎ 116111

➔ *Liebeskummer, Ärger zu Hause, in der Schule, mit Freunden?*

Hier kannst Du dich aussprechen, Rat und Hilfe holen.

www.nummergegenkummer.de

Kinder- und Jugendtelefon ☎ 0800 1110333

Telefonseelsorge ☎ 0800 1110111

„Hilfe – meine Eltern trinken!“ ☎ 0800 2802801

➔ *Brauchst Du Hilfe, dann kannst Du kostenlos
von Montag bis Freitag von 15-23 Uhr anrufen.*

Informationstelefon zur Suchtvorbeugung ☎ 0221 892031
der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

➔ *Hier erfährst Du zum Beispiel Anschriften und Telefonnummern
von Suchtberatungsstellen und speziellen Beratungsdiensten.*

Bundesweite Sucht- und Drogenhotline ☎ 01805 313031

Neuhland (Telefon-Beratung – werktags 9-18 Uhr) ☎ 030 8730111

➔ *Das ist die älteste und bekannteste Beratungsstelle für Suizid-
prävention in Deutschland speziell für Kinder und Jugendliche.*

www.neuhland.de (Chat-Beratung)



Links

Allgemeine Hilfe

YoungAvenue

- ➔ *Das ist eine Seite der Kinderschutz-Zentren in Deutschland. Hier kannst Du mit Gleichaltrigen chatten, diskutieren und mailen, aber auch über die Help-Line deine Sorgen und Ängste mit Therapeuten besprechen*

www.YoungAvenue.de

Beratungsangebot der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung

- ➔ *Lass Dich von dem langen Titel der Seite nicht abschrecken. Hier kannst Du online im Chat, per Mail und in verschiedenen Foren über all deine Sorgen, Ängste und Nöte sprechen. Es gibt Einzel- und Gruppenberatung und auch eine Beratung in verschiedenen Sprachen.*

www.bke-jugendberatung.de

Internet-Notruf e.V. Deutschland

- ➔ *Wenn Du in Not bist. Ein kostenloses, vertrauliches und anonymes Beratungsangebot per E-Mail.*

www.internet-notruf.de



Schule

Schulpsychologische Beratungsstellen

- ➔ *Wenn Du in der Schule weniger Ärger haben willst, einen Gesprächspartner suchst, dann bist Du hier richtig.*

www.schulpsychologie.de

Gewalt und Mobbing in der Schule

- ➔ *Hier findest Du umfassende Infos und viele Links sowie eine anonyme Beratungshotline.*

www.schueler-mobbing.de

Ess-Störungen

Bundeszentrale für gesundheitliche

Aufklärung zum Thema Essstörungen

- ➔ *Hier findet du viele Informationen zum Thema Essstörungen sowie Kontaktadressen von Beratungsstellen im ganzen Bundesgebiet.*

www.bzga-essstoerungen.de

Kommunikation und Hilfe bei Essstörungen

- ➔ *Hier findest Du umfangreiche Informationen, wenn Du betroffen bist, aber auch als Angehörige, außerdem Kontaktadressen und eine anonyme Online-Beratung.*

www.essstoerungen-onlineberatung.de

Bauchgefühl

- ➔ *Informationen über Essstörungen für Betroffene, Eltern und Angehörige sowie für Lehrkräfte.*

www.bkk-bauchgefuehl.de



Sucht

Landesstelle Sucht NRW

☎ 0221 8097794

➔ *Vermittlung von Suchtberatungsstellen und Hilfsangeboten in ganz Nordrhein-Westfalen.*

www.landesstellesucht-nrw.de

Besoffen, Bekifft, Verpeilt: Check yourself

➔ *Hier findest Du Adressenlisten aller Drogenberatungsstellen in Deutschland, Selbsttests, Forum, Chat und massenhaft Infos zu Süchten.*

www.drugcom.de

Ansprechbar

➔ *Kostenlose, anonyme Beratung zu Internet-, Medien- und Computerspielsucht per Chat, E-Mail oder Telefon.*

www.ansprechbar-koeln.de

Trauer

Für Dich da sein, wenn Du traurig bist

➔ *Du findest Infos, Kontakte und Foren, wenn Du um einen Menschen trauerst, jemand aus deinem Umfeld schwer erkrankt ist oder du unter Trennungsschmerz leidest.*

www.klartext-trauer.de

Bundesweite Selbsthilfeorganisation für Trauernde

➔ *Hier erfährst Du zum Beispiel, wo es solche Gruppen in deiner Region gibt, oder wo Workshops für Kinder und Jugendliche angeboten werden, die einen nahestehenden Menschen verloren haben.*

www.agus-selbsthilfe.de

Gewalt/Missbrauch

Hilfeportal Missbrauch

- *Hier findest Du viele Informationen zum Thema Missbrauch für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte. Außerdem gibt es hier Kontaktadressen von Beratungsstellen in deiner Umgebung.*

www.hilfeportal-missbrauch.de

Verein für Betroffene, Partner und Gegner von sexuellem Kindesmissbrauch

- *Missbrauch erkennen, Hilfe bekommen. Du kannst dich mit Betroffenen austauschen.*

www.gegen-missbrauch.de

Wildwasser

- *Wildwasser wendet sich an Kinder und Jugendliche, die von sexuellem Missbrauch betroffen sind. Hier findest Du neben vielen Infos auch eine umfangreiche Adressenliste über Hilfsangebote in deiner Region.*

www.wildwasser.de



Kinder- und Jugendpsychiatrie

Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie

- ➔ *Hier findest Du eine Liste aller psychiatrischen Einrichtungen für Kinder und Jugendliche.*

www.dgkjp.de/kliniken

Kinder mit psychischen Problemen

- ➔ *Hier findest Du Infos zu psychischen Krisen, Behandlungen, Kliniken, Selbsthilfegruppen.*

www.kinder-psych.de

Kinder psychisch kranker Eltern

Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche

- ➔ *Hilfsangebote, um mit schwierigen Situationen zu Hause besser umzugehen, wenn die Eltern suchtkrank, gewalttätig oder psychisch krank sind.*

www.kidkit.de

Kinder psychisch kranker Eltern – Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern

- ➔ *Hier kannst Du dich mit anderen austauschen und findest eine Adressenliste von allen Selbsthilfegruppen und Angeboten für Kinder und Jugendliche von psychisch kranken Eltern.*

www.netz-und-boden.de

Suizid

Freunde fürs Leben

- *Hier findest Du wichtige Informationen, z.B. wie Du merkst, ob ein Mensch suizidgefährdet ist, wie Du helfen kannst und wo Du Hilfe findest.*

www.frnd.de

[U25]

- *Wenn Du das Gefühl hast, am Leben zu verzweifeln, oder wenn Du Dir Sorgen um Freunde machst, dann findest Du hier E-Mail-Beratung, ein Trauerforum und Infos über Suizid.*

www.u25-freiburg.de

Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention

- *Hier findest Du Einrichtungen, die suizidgefährdeten Menschen und Hinterbliebenen helfen.*

www.suizidprophylaxe.de



Raum für Notizen und Termine



Impressum
Kreis Mettmann
Der Landrat
Gesundheitsamt
Düsseldorfer Straße 26
40822 Mettmann
Stand: 04/2020