



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

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

*Heiligenhaus - Velbert - Wülfrath*

LOTT-JONN

Initiative Kinder- und Jugendgesundheit



Hilfe, mir geht's schlecht!  
Angebote für Jugendliche  
*Heiligenhaus - Velbert - Wülfrath*

Rund um die Uhr	Seite 3
Städteübergreifend	Seite 4
Heiligenhaus	Seite 9
Velbert	Seite 12
Wülfrath	Seite 16
Weitere hilfreiche Kontaktmöglichkeiten	Seite 17
Links	
Allgemeine Hilfe	Seite 18
Schule	Seite 19
Ess-Störungen	Seite 19
Sucht	Seite 20
Trauer	Seite 20
Gewalt/Missbrauch	Seite 21
Kinder- und Jugendpsychiatrie	Seite 22
Kinder psychisch kranker Eltern	Seite 22
Suizid	Seite 23



## Rund um die Uhr

### Rettungsleitstelle

☎ 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](http://www.klinikum-duesseldorf.lvr.de)

### Jugendschutzstelle Caritasverband Wuppertal e.V.

**Ansprechpartnerin: Elke Hartmann**

☎ 0202 500168

Hünefeldstraße 52, 42285 Wuppertal

➔ *Obdach und Hilfe in akuten Krisen für Jugendliche zwischen 14 und 17 Jahren*

[www.caritas-wuppertal.de](http://www.caritas-wuppertal.de)

[jugendschutzstelle@caritas-wuppertal.de](mailto:jugendschutzstelle@caritas-wuppertal.de)

### Sucht- und Drogen Hotline

☎ 01805 313031



## Städteübergreifend: Heiligenhaus, Velbert, Wülfrath

Gesundheitsamt

☎ 02051 6054400

Sozialpsychiatrischer Dienst

Friedrichstraße 293, 42551 Velbert

➔ *bei eigenen psychischen Problemen;*

*bei psychischen Problemen von Freunden oder Angehörigen*

[www.kreis-mettmann.de](http://www.kreis-mettmann.de)

[kga-spdi-velbert@kreis-mettmann.de](mailto:kga-spdi-velbert@kreis-mettmann.de)

Hilfe für Kinder e. V.

☎ 02051 53435

Kurze Str. 31, 42551 Velbert

➔ *Diagnostik, Beratung und Therapie für Jugendliche in  
Überforderungs- und Krisensituationen*

[www.hilfe-fuer-kinder-velbert.de](http://www.hilfe-fuer-kinder-velbert.de)

[kontakt@hilfe-fuer-kinder-velbert.de](mailto:kontakt@hilfe-fuer-kinder-velbert.de)

Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Dr. med. Jansen und Kollegen

☎ 02051 252127

Friedrichstraße 202, 42551 Velbert

➔ *Diagnostik, Beratung und Therapie*

[www.kinder-jugendmedizin.net](http://www.kinder-jugendmedizin.net)

[info@kinder-jugendmedizin.net](mailto:info@kinder-jugendmedizin.net)

## Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie

Inge Bellenberg

☎ 02056 921644

Ludgerusstraße 11, 42579 Heiligenhaus

☞ *Diagnostik, Beratung und Therapie*

[www.bellenberg.de/praxis](http://www.bellenberg.de/praxis)

[praxis@bellenberg.de](mailto:praxis@bellenberg.de)

## Heilpädagogisch-Psychotherapeutisches Zentrum

Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Institutsambulanz

Dr. Miriam Ventocilla

☎ 0202 2729-310

Erfurthweg 28, 42489 Wülfrath

☞ *Diagnostik, Beratung und Therapie*

[www.bergische-diakonie.de](http://www.bergische-diakonie.de)

[hpz@bergische-diakonie.de](mailto:hpz@bergische-diakonie.de)

## „Raum 58“ – Notschlafstelle für Jugendliche

Manuela Grötschel

☎ 0201 375330

Geöffnet: täglich ab 21 Uhr; Aufnahme: bis 24 Uhr; samstags geschlossen

Niederstr. 12-16, 45141 Essen

☞ *Für Jugendliche, die (r)ausgeflogen sind und sicher zwischen-  
landen wollen*

[www.raum-58.de](http://www.raum-58.de)


[notschlafstelle@raum-58.de](mailto:notschlafstelle@raum-58.de)



**Ev. Beratungsstelle für Partnerschafts-, Familien- und Lebensfragen** ☎ 02051 4297  
offene Sprechstunden: MO 17.00 - 18.30 Uhr, DI 10.00 - 11.30 Uhr  
Bahnhofstraße 5, 42551 Velbert  
➔ *Jugendberatung bei Problemen mit den Eltern, der Schule, den Freunden oder der eigenen Sexualität*  
[www.evelbert.de](http://www.evelbert.de)  
[evelbert@web.de](mailto:evelbert@web.de)

**donum vitae e.V. Kreis Mettmann**  
**Außenstelle der Beratungsstelle Hilden** ☎ 02103 417745  
**Frau Herbertz**  
Außensprechstunden nach vorheriger Absprache  
montags: Friedrichstraße 293, 42551 Velbert, 2. Etage  
**donnerstags: Am Rathaus 1, 42489 Wülfrath**  
➔ *Beratung zu Themen wie HIV und Aids, Verhütung und Schwangerschaft, Coming Out – Beratung bei Homosexualität, Sexualaufklärung, Beratung zum Umgang mit Medien und Sexualität*  
[www.donum-vitae-hilden.de](http://www.donum-vitae-hilden.de)  
[donum\\_vitae\\_hilden@t-online.de](mailto:donum_vitae_hilden@t-online.de)

**Aidshilfe Düsseldorf e.V.** (Terminvereinbarung) ☎ 0211 770950  
Johannes-Weyer-Straße 1 (Telefonische Beratung) ☎ 0211 19411  
40225 Düsseldorf (Online-Beratung) [aidshilfe@beratung.de](mailto:aidshilfe@beratung.de)  
[www.duesseldorf.aidshilfe.de](http://www.duesseldorf.aidshilfe.de)  
[info@duesseldorf.aidshilfe.de](mailto:info@duesseldorf.aidshilfe.de)



**PULS Jugendzentrum** ☎ 0211 21094852  
für junge Lesben, Schwule, Bis und natürlich auch Heterosexuelle  
Ansprechpartnerin: **Jana Hansjürgen**  
Corneliusstr. 28, 40215 Düsseldorf  
[www.puls-duesseldorf.de](http://www.puls-duesseldorf.de)  
[info@puls-duesseldorf.de](mailto:info@puls-duesseldorf.de)

**ProMädchen – Mädchenhaus Düsseldorf e.V.** ☎ 0211 487675  
Ansprechperson: **Heide-Marie Eich**  
Corneliusstraße 68–70, 40215 Düsseldorf  
➔ *Beratungsstelle für Mädchen und junge Frauen zwischen 10 und 21 Jahren zu Themen wie (sexualisierte) Gewalt, Ess-Störungen, Liebe, Freundschaft, Sexualität, Mobbing, Ängste; auf Wunsch auch anonym*  
[www.promaedchen.de](http://www.promaedchen.de)  
[beratung@promaedchen.de](mailto:beratung@promaedchen.de)  
[info@promaedchen.de](mailto:info@promaedchen.de)

**Weißer Ring e.V.** ☎ 02104 982-1066  
➔ *Hilft Menschen, die Opfer von Kriminalität und Gewalt geworden sind und kümmert sich auch um deren Angehörige*  
[www.weisser-ring.de](http://www.weisser-ring.de)  
[weisser-ring@online.de](mailto:weisser-ring@online.de)



**KIPKEL e.V. Kinder psychisch-kranker Eltern**

**Fr. Fischer und Fr. Jeß**

☎ 02051 80232 11

Nordstraße 29, 42551 Velbert

➔ *Einzel-, Gruppen- und Familiengespräche, altersgerechte Aufklärung über psychische Problematiken*

[www.kipkel.de](http://www.kipkel.de)

[www.sgn-niederberg.de](http://www.sgn-niederberg.de)

[kipkel@sgn-niederberg.de](mailto:kipkel@sgn-niederberg.de)

**FrauenBeratung & Selbsthilfe e.V.**

☎ 0202 306007

Telefonzeiten: Mo, Di, Do, Fr 10 – 12 Uhr, Di auch 16 – 18 Uhr

Laurentiusstraße 12, 42103 Wuppertal

➔ *Erfahrungen mit sexueller Gewalt, Trennung, Essstörungen und Hilfestellungen zur Selbstbewusstseinsstärkung*

[www.frauenberatungwuppertal.de](http://www.frauenberatungwuppertal.de)

[info@frauenberatungwuppertal.de](mailto:info@frauenberatungwuppertal.de)

**WENDEPUNKT – Wuppertaler Krisendienst gGmbH** ☎ 0202 2442838

Hofkamp 33, 42103 Wuppertal

➔ *telefonische Hilfe für Jugendliche in seelischer Not, die verzweifelt sind und die alleine nicht mehr weiter wissen – immer von 18.00 – 8.00 Uhr, samstags, sonntags und an Feiertagen rund um die Uhr*

[www.krisendienst-wuppertal.de](http://www.krisendienst-wuppertal.de)

[info@krisendienst-wuppertal.de](mailto:info@krisendienst-wuppertal.de)





## Heiligenhaus

### Jugendamt

(Zentrale) ☎ 02056 13-0

Allgemeine Erziehungshilfe

Hauptstraße 157, 42579 Heiligenhaus

**Buchstaben A-C, Frau Natschke-Rohmert**

☎ 02056 13-252

Raum: 121, s.natschke-rohmert@heiligenhaus.de

**Buchstaben D-K, Herr Wetzel**

☎ 02056 13-320

Raum: 123, m.wetzel@heiligenhaus.de

**Buchstaben L-Q, Frau Natschke-Rohmert**

☎ 02056 13-252

Raum: 121, s.natschke-rohmert@heiligenhaus.de

**Buchstaben R-Z, Frau Krüger**

☎ 02056 13-308

Raum: 124, k.krüger@heiligenhaus.de

➔ *beraten, begleiten und betreuen Kinder, Jugendliche, junge Volljährige, Eltern und Familien im Rahmen der Jugendhilfe*

[www.heiligenhaus.de](http://www.heiligenhaus.de)

Allgemeine Erziehungshilfe für die Stadtteile Ober- und Unterilp,  
Wassermangel und Grün Selbeck

Hunsrückerstr. 31, 42579 Heiligenhaus

**Fr. Klappach, a.klappach@heiligenhaus.de**

☎ 02056 585 99 63

**Fr. Stohler, d.stohler@heiligenhaus.de**

☎ 02056 22 00 9

➔ *stadtteilbezogene Information, Beratung und Hilfe für Jugendliche*



### Erzieherischer Kinder- und Jugendschutz

Hauptstr. 157, 42579 Heiligenhaus

Fr. Rhode, [m.rhode@heiligenhaus.de](mailto:m.rhode@heiligenhaus.de)

☎ 02056 5859963

➔ *Information, Beratung und Hilfe*

[www.heiligenhaus.de](http://www.heiligenhaus.de)

### Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der Jugendhilfe Aprath

Röhnstr. 3, 42579 Heiligenhaus

Herr Schniewind

☎ 02056 921255

Mo + Do 09.00 – 12.00 Uhr

➔ *Psychologische Hilfe bei einzelnen familienbezogenen Problemen (Beratung und Therapie) und schulpsychologische Beratung*

[www.bergische-diakonie.de](http://www.bergische-diakonie.de)

[ebheil@bergische-diakonie.de](mailto:ebheil@bergische-diakonie.de)

### Informationsplattform Netzwerk Heiligenhaus e.V.

für Kinder, Jugendliche und Familien

➔ *Informationsdienst für Institutionen, Eltern, Kinder und Jugendliche*

[www.netzwerk-heiligenhaus.de](http://www.netzwerk-heiligenhaus.de)

### Büro für Bildung und Teilhabe der Stadt Heiligenhaus

Hunsrückstraße 35, 42579 Heiligenhaus

Frau Kant, [s.kant@heiligenhaus.de](mailto:s.kant@heiligenhaus.de)

☎ 02056 922 491

➔ *Beratung und Unterstützung bei finanziellen und sozialen Fragen rund um Schule*

[www.heiligenhaus.de](http://www.heiligenhaus.de)

### Diakonie infoPUNKT

☎ 02056 58279-20

Kettwiger Str. 6, 42579 Heiligenhaus

Sprechzeiten: Dienstag 17.00 – 18.00 Uhr und nach Vereinbarung

➔ *Beratung und Vermittlung von Hilfen bei eigenen und elterlichen Suchtproblemen*

[www.diakonie-niederberg.de](http://www.diakonie-niederberg.de)

[judith.ortmann@diakonie-niederberg.de](mailto:judith.ortmann@diakonie-niederberg.de)

### „Der Club“ – Zentrum für Freizeit und Kultur

Hülsbecker Straße 16, 42579 Heiligenhaus

Frau Eichberg, Hr. Slyczuk

☎ 02056 6483

➔ *Beratung bei Problemen und offene Freizeitangebote*

[www.derclubheiligenhaus.de](http://www.derclubheiligenhaus.de)

[mail@derclubheiligenhaus.de](mailto:mail@derclubheiligenhaus.de)

### Kinder- und Jugendclub „Spielhaus“ Oberilp

Hunsrückstraße 25-27, 42579 Heiligenhaus

Herr Meschede, Frau Gelf

☎ 02056 20440

➔ *Beratung bei Problemen und offene Freizeitangebote, Hausaufgabenbetreuung, Hilfe bei Bewerbungen, Referaten und Praktikumsberichten*

[www.spielhaus-oberilp.de](http://www.spielhaus-oberilp.de)

[c.meschede@spielhaus-oberilp.de](mailto:c.meschede@spielhaus-oberilp.de)

[info@spielhaus-oberilp.de](mailto:info@spielhaus-oberilp.de)

## Velbert

### Jugendamt

☎ 02051 26-2911

Städtischer Jugendhilfedienst im Stadthaus  
Oststraße 38, 42551 Velbert, 2. Etage

➔ *Infos, Beratung und Hilfe für Jugendliche und junge Volljährige*  
[www.velbert.de](http://www.velbert.de)

Städtische Erziehungsberatungsstelle Sekretariat ☎ 02051 80097-20

Standort Beratungshaus (EG und 1.OG)

Friedrichstraße 293, 42551 Velbert

[erziehungsberatung@velbert.de](mailto:erziehungsberatung@velbert.de)

[www.velbert.de](http://www.velbert.de)

### Streetwork

☎ 02051 262489

Friedrichstraße 79, 42551 Velbert, Zimmer 208

Bürozeit: Montag + Donnerstag 9 - 12 Uhr

*Ansprechpartnerin: Sabrina Klein*

☎ 0160 7010542

[sabrina.klein@velbert.de](mailto:sabrina.klein@velbert.de)

➔ *Beratung vor Ort*

[www.velbert.de](http://www.velbert.de)

### Fachstelle Sucht – Diakonie Niederberg

☎ 02051 2595-212

Oststraße 38, 42551 Velbert

*Ansprechpartnerin: Frau Ortmann*

☎ 02051 2595-201

[judith.ortmann@bergische-diakonie.de](mailto:judith.ortmann@bergische-diakonie.de)

➔ *Beratung und Vermittlung von Hilfen bei eigenen und elterlichen  
Suchtproblemen*

[www.diakonie-niederberg.de](http://www.diakonie-niederberg.de)



### JuVel – Jugendberatung Velbert

Offerstr. 21, 42551 Velbert

[Andreas.Konrad@awo-kreis-mettmann.de](mailto:Andreas.Konrad@awo-kreis-mettmann.de)

☎ 02051 9314-120

➔ *Jugendberufshilfe, Potentiale erkennen und fördern*

[www.awo-kreis-mettmann.de/Kompetenzagentur](http://www.awo-kreis-mettmann.de/Kompetenzagentur)

### Kompetenzagentur im BiLo

von-Humbold-Straße 53, 42549 Velbert

Herr Müller

☎ 02051 2889338

➔ *Unterstützung zur sozialen und beruflichen Integration; Hilfe in den Berufs- und Arbeitseinstieg*

[kompetenzagentur@skfm-velbert.de](mailto:kompetenzagentur@skfm-velbert.de)

### JUGENDHILFE DER STADTHEILTEAMS

➔ *allgemeine Beratung, Unterstützung und Hilfen in sozialen Problemlagen, sozialraumorientierte Hilfen und Unterstützungsangebote*

[www.velbert.de](http://www.velbert.de)

### Stadtteilzentrum Offerstraße

☎ 02051 9314-0

Offerstr. 21, 42549 Velbert (Stadtteilbüro)

[Julie.Kuepry@awo-kreis-mettmann.de](mailto:Julie.Kuepry@awo-kreis-mettmann.de)

☎ 02051 9314-170

[Brigitte.Feufel@awo-kreis-mettmann.de](mailto:Brigitte.Feufel@awo-kreis-mettmann.de)

☎ 02051 9314-24

<http://www.awo-velbert.de>

**Stadtteilzentrum Langenberg** ☎ 02052 9245-0  
Donnerstraße 1, 42555 Velbert (Stadtteilbüro)  
Tanja.Kosin@bergische-diakonie.de ☎ 02052 9245-12  
[www.diakonie-niederberg.de](http://www.diakonie-niederberg.de)

**Stadtteilzentrum Neviges** ☎ 02053 4253-0  
Lohbacherstr. 30, 42553 Velbert (Stadtteilbüro)  
Sinja.Grossmann@bergische-diakonie.de ☎ 02053 4253-11  
Regine.Reimann@bergische-diakonie.de ☎ 02053 4253-12  
[www.diakonie-niederberg.de](http://www.diakonie-niederberg.de)

**Stadtteilzentrum Velbert-West** ☎ 02051 2889-346  
Am Kostenberg 24, 42549 Velbert (Stadtteilbüro)  
Sophie.Schmid@skfm-velbert.de ☎ 02051 2889-347  
Melanie.Reschke@skfm-velbert.de ☎ 02051 2889-344  
[stadtteilzentrum@skfm-velbert.de](mailto:stadtteilzentrum@skfm-velbert.de)  
[www.skfm-velbert.de](http://www.skfm-velbert.de)

**Stadtteilzentrum Birth/Losenburg** ☎ 02051 2889-316  
**Offenes Bürgerhaus BiLo**  
von-Humboldt-Str. 53, 42551 Velbert  
Pertra.Bruns@skfm-velbert.de ☎ 02051 2889-318  
Ronja.Zimmermann@skfm-velbert.de ☎ 02051 2889-333  
[www.skfm-velbert.de](http://www.skfm-velbert.de)



## JUGENDZENTREN

➔ *Beratung bei Problemen und offene Freizeitangebote*

**Städt. Kinder- und Jugendzentrum Velbert-Mitte** ☎ 02051 54706  
Höferstraße 37, 42551 Velbert  
[juze.hoeferstrasse@velbert.de](mailto:juze.hoeferstrasse@velbert.de)

**Städt. Kinder- und Jugendzentrum Neviges** ☎ 02053 5185  
Lessingstraße 12, 42553 Velbert  
[juze.neviges@velbert.de](mailto:juze.neviges@velbert.de)

**Städt. Kinder- und Jugendzentrum Langenberg** ☎ 02052 2908  
Vogteier Straße 6, 42555 Velbert  
[juze.langenberg@velbert.de](mailto:juze.langenberg@velbert.de)

**Städt. Kinder- und Jugendzentrum Birth** ☎ 02051 318366  
von-Humboldt-Straße 53, 42549 Velbert  
[juze.birth@velbert.de](mailto:juze.birth@velbert.de)

**Kinder- und Jugendhaus Kostenberg** ☎ 02051 61061  
Bartelskamp 56, 42549 Velbert  
[jugendhaus@kostenberg.de](mailto:jugendhaus@kostenberg.de)  
[www.kostenberg.de](http://www.kostenberg.de)

## Wülfrath

### Jugendamt

(Zentrale) ☎ 02058 18-0

Schulstraße 5, 42489 Wülfrath

Am Rathaus 1, 42489 Wülfrath

☞ *Information, Beratung und Hilfe für Jugendliche*

[jugendamt@stadt.wuelfrath.de](mailto:jugendamt@stadt.wuelfrath.de), [www.wuelfrath.net](http://www.wuelfrath.net)

### Kinder- und Jugendhaus

☎ 02058 72311

Schulstraße 5, 42489 Wülfrath

☞ *Information, Beratung und Hilfe für Jugendliche bis 21 Jahre*

[kinder.jugendhaus@stadt.wuelfrath.de](mailto:kinder.jugendhaus@stadt.wuelfrath.de), [www.kjh-wuelfrath.de](http://www.kjh-wuelfrath.de)

### Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der Jugendhilfe Aprath

☎ 02058 913060

Am Rathaus 1, 42489 Wülfrath

Mo und DO 09 - 12 Uhr, MO bis DO 14 - 16 Uhr, FR 11.30 - 13 Uhr

Telefonische Beratung durch eine Fachkraft: DI und DO 13 - 14 Uhr

☞ *Psychologische Hilfe bei einzelnen oder familienbezogenen Problemen (Beratung und Therapie)*

[ebwue@bergische-diakonie.de](mailto:ebwue@bergische-diakonie.de), [www.bergische-diakonie.de](http://www.bergische-diakonie.de)

### Caritas Suchthilfe

☎ 02058 7802-0

Nordstraße 2a, 42489 Wülfrath

Offene Sprechstunde: donnerstags 14.00 - 18.00 Uhr

[Katja.Neveling@caritas-mettmann.de](mailto:Katja.Neveling@caritas-mettmann.de)

☞ *Beratung Prävention, Betreuung und Behandlung bei falley@caritas-mettmann.de eigenen und elterlichen Suchtproblemen*

[Suchthilfe@caritas-mettmann.de](mailto:Suchthilfe@caritas-mettmann.de), [www.caritas-suchtberatung.de](http://www.caritas-suchtberatung.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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.essstoerungen-onlineberatung.de)

#### Bauchgefühl

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

[www.bkk-bauchgefuehl.de](http://www.bkk-bauchgefuehl.de)



## Sucht

Landesstelle Sucht NRW

☎ 0221 8097794

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

[www.landesstellesucht-nrw.de](http://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](http://www.drugcom.de)

**Ansprechbar**

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

[www.ansprechbar-koeln.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.dgkjp.de/kliniken)

**Kinder mit psychischen Problemen**

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

[www.kinder-psych.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.u25-freiburg.de)

### Deutsche Gesellschaft für Suizidprävention

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

[www.suizidprophylaxe.de](http://www.suizidprophylaxe.de)



**Impressum**  
Kreis Mettmann  
Der Landrat  
Gesundheitsamt  
Düsseldorfer Straße 26  
40822 Mettmann  
Stand: 06/2021