



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

Hilfe, mir geht's schlecht! Angebote für Jugendliche

Hilden – Langenfeld – Monheim

LOTT-JONN

Initiative Kinder- und Jugendgesundheit



Hilfe, mir geht's schlecht!
Angebote für Jugendliche
Hilden – Langenfeld – Monheim

Rund um die Uhr	Seite 3
Städteübergreifend	Seite 4
Hilden	Seite 7
Langenfeld	Seite 9
Monheim	Seite 11

Weitere hilfreiche Kontaktmöglichkeiten Seite 13

Links

<i>Allgemeine Hilfe</i>	Seite 14
<i>Schule</i>	Seite 15
<i>Ess-Störungen</i>	Seite 15
<i>Sucht</i>	Seite 16
<i>Trauer</i>	Seite 16
<i>Gewalt/Missbrauch</i>	Seite 17
<i>Kinder- und Jugendpsychiatrie</i>	Seite 18
<i>Kinder psychisch kranker Eltern</i>	Seite 18
<i>Suizid</i>	Seite 19



Rund um die Uhr

Retungsleitstelle ① 112

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

Polizei ① 110

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

LVR-Klinikum Düsseldorf (Zentrale) ① 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“ ① 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 ① 01805 313031



Städteübergreifend: Hilden, Langenfeld, Monheim

Gesundheitsamt ☎ 02103 2527301

Sozialpsychiatrischer Dienst

Kirchhofstraße 33-35, 40721 Hilden

➔ *bei eigenen psychischen Problemen;*

bei psychischen Problemen von Freunden oder Angehörigen

www.kreis-mettmann.de

kga-spdh-hilden@kreis-mettmann.de

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

Abteilung für Kinder- und Jugendpsychiatrie,

Psychosomatik und Psychotherapie, Institutsambulanz

Walder Straße 38, 40724 Hilden

www.klinikum-duesseldorf.lvr.de

Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie ☎ 02173 973190

Dr. Dieter Siegmund

Metzmacherstraße 11, 40764 Langenfeld

➔ *ärztliche Diagnostik, Beratung und Therapie*

Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie ☎ 02103 9762-15

Dr. Ursula Krambrock und Angela Schmidt

oder -17

Kolpingstraße 9, 40721 Hilden

➔ *psychologische Diagnostik, Beratung und Therapie*



Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie ☎ 02103 94148-37

Jennifer Schlitzer und Sebastian Wurm

oder -36

Nove-Mesto-Platz 3b, 40721 Hilden

➔ *psychologische Diagnostik, Beratung und Therapie*

Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie ☎ 02173 2077917

Alexandra Morschel

Ganspohler Straße 5, 40764 Langenfeld

➔ *psychologische Diagnostik, Beratung und Therapie*

Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie ☎ 02173 2089962

Frau Dr. Frauke Kierfeld

Marktplatz 18, 40764 Langenfeld

➔ *psychologische Diagnostik, Beratung und Therapie*

Praxis für Kinder- und Jugendpsychotherapie ☎ 02173 1629212

Kerstin Kayser und Dr. Vanessa Sonnenberg

Hauptstraße 53, 40764 Langenfeld

➔ *psychologische Diagnostik, Beratung und Therapie*



Bildung³

☎ 02173 957065

Bregenzer Straße 12c, 40789 Monheim am Rhein

➔ *Das Projekt „Respekt“ will benachteiligte junge Erwachsene in Monheim am Rhein beim Übergang von der Schule in den Beruf unterstützen und verfolgt eine nachhaltige berufliche Integration in Ausbildung und Arbeit.*

www.bildung-hoch3.de

Förderkreis KIPKEL e.V.

☎ 02129 346972

Prävention für Kinder und Jugendliche von psychisch kranken Eltern
Walderstraße 5-7, 42781 Haan

➔ *Einzel-, Gruppen- u. Familiengespräche*

www.kipkel.de

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



Hilden

Jugendamt

☎ (Zentrale) 02103 72-0

Am Rathaus 1, 40721 Hilden

➔ *Information, Beratung und Hilfe für Jugendliche*

www.hilden.de

Psychologische Beratungsstelle

☎ 02103 72-271

Erziehungs-, Familien- und Schulpsychologische Beratung

Am Rathaus 1, 40721 Hilden

➔ *bei Problemen zu Hause, in der Schule oder mit anderen Jugendlichen, bei Angst und Unsicherheit, wenn Dir alles zu viel wird und Du jemanden zum Reden brauchst*

www.hilden.de/beratung

Präventionsstelle „Gewalt gegen Kinder“

☎ 02103 72-288

Ansprechpartnerin: Frau Hentschel

Am Rathaus 1, 40721 Hilden

➔ *Beratung bei Gewalt, sexuellem Missbrauch und Cyber-Mobbing (sexuelle Belästigung, Diffamierung), Aufklärung über Gefahren im Internet*

www.hilden.de

Suchthilfe Hilden

☎ 02103 78924-50

Sozialpädagogische Einrichtung Mühle e.V.

Nove-Mesto-Platz 3d, 40721 Hilden

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

suchthilfe@spe-muehle.de

www.spe-muehle.de



Wohnungsnotfallhilfe / Sozialberatung ☎ 02103 78924–10
Sozialpädagogische Einrichtung Mühle e.V.
Nove-Mesto-Platz 3c, 40721 Hilden
sozialberatung@spe-muehle.de
www.spe-muehle.de

Jugendberatung im Jugendzentrum „JuEck“ ☎ 02103 9089616
Ansprechpartner: Carsten Strohschein
Furtwänglerstraße 2b, 40724 Hilden
➔ *allgemeine Lebensberatung für Jugendliche und junge Erwachsene*
www.hilden.de

ZAG – Zukunft aktiv gestalten ☎ 02103 25895–15
Bildung³ gGmbH
Ansprechpartnerinnen: Dorothee Mittelbach-Weichler, Lisa Wallitzer
Johann-Vaillant-Str. 8, 40724 Hilden
➔ *Beratung und Unterstützung für Hildener Jugendliche und junge Erwachsene (14 bis 25 Jahre) bei Fragen der beruflichen Orientierung, intensive Einzelbetreuung, Vermittlung von Hilfen*
www.bildung-hoch3.de

Deutscher Kinderschutzbund Hilden e. V. ☎ 02103 54853
Schulstraße 44, 40721 Hilden
➔ *Beratung und Unterstützung, Kindertrauergruppe, Trauerbegleitung*
www.kinderschutzbund-ov-hilden.de
www.seiltanz.net

Langenfeld

Jugendamt

Konrad-Adenauer-Platz 1
40764 Langenfeld

➔ *Information, Beratung und Hilfe für Jugendliche*

www.langenfeld.de

☎ (Zentrale) 02173 794-0

Aufsuchende Jugendarbeit „AJA“

Fröbelstraße 17
40764 Langenfeld

Walder Straße 38, 40724 Hilden

➔ *Beratung und Information für Jugendliche ab 14 Jahren,
Vermittlung bei Konflikten, Hilfe beim Übergang von der Schule ins
Berufsleben*

www.langenfeld.de

☎ 02173 901339

Sag's e.V.

Beratungs- und Informationsstelle gegen sexuelle Gewalt
Düsseldorferstraße 16

40764 Langenfeld

➔ *Beratung, Begleitung, Vermittlung von Hilfen, Krisenintervention*

www.sags-ev.de

☎ 02173 82765



Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der Städte Langenfeld und Monheim
Friedenauer Straße 17c (Haus der Chancen)
40789 Monheim

☎ 02173 55858

➔ *Beratung und Unterstützung bei Problemen in der Familie, im Freundeskreis, in der Schule und im Ausbildungsbetrieb, wenn Du nicht mehr weiter weist und dir alles zu viel wird*

www.erziehungsberatung-langenfeld.de

AWO Suchtberatung
Hauptstraße 93
40764 Langenfeld

☎ 02173 214-44

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

www.awo-kreis-mettmann.de

Deutscher Kinderschutzbund Langenfeld e. V. ☎ 02173 20899-10
Eichenfeldstraße 15-19
40764 Langenfeld

➔ *Beratung und Unterstützung*

www.kinderschutzbund-langenfeld.de



Monheim

Jugendamt

☎ 02173 951-5151

Rathausplatz 10a

40789 Mohnheim am Rhein

➡ *Information, Beratung und Hilfe für Jugendliche*

www.monheim.de

Jugendberatung

☎ 02173 951-770

Ansprechpartner: Jörg Wahlers

Berliner Ring 5

40789 Monheim

➡ *Beratung bei Fragen und Problemen aus allen Bereichen*

www.monheim.de

Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche der Städte Langenfeld und Monheim

☎ 02173 55858

Friedenauer Straße 17c (Haus der Chancen)

40789 Monheim

➡ *Beratung und Unterstützung bei Problemen in der Familie, im
Freundeskreis, in der Schule und im Ausbildungsbetrieb, wenn Du
nicht mehr weiter weist und Dir alles zu viel wird*

www.erziehungsberatung-monheim.de

AWO Suchtberatung

☎ 02173 507-88

Friedenauer Str. 17c
40789 Monheim am Rhein

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

www.awo-kreis-mettmann.de

Haus der Jugend

☎ 02173 951730

Tempelhofer Straße 17
40789 Monheim

➔ *Gespräche und Unterstützung bei allen Problemen, wenn Du nicht mehr weiter weist und jemanden zum Reden brauchst*

www.hdj-monheim.de

Jugendclub Baumberg „JuKuBa“

☎ 02173 966260

Ansprechpartner: Ellen Gecht und Florian Schwab

Humboldtstraße 8
40789 Monheim

➔ *Gespräche und Unterstützung bei allen Problemen, wenn Du nicht mehr weiter weist und jemanden zum Reden brauchst*

www.skfm-monheim.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



Impressum
Kreis Mettmann
Der Landrat
Gesundheitsamt
Düsseldorfer Straße 26
40822 Mettmann
Stand: 05/2020