



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

Hilfe, mir geht's schlecht! Angebote für Jugendliche

Mettmann - Erkrath - Haan

LOTT-JONN

Initiative Kinder- und Jugendgesundheit



Hilfe, mir geht's schlecht!
Angebote für Jugendliche
Mettmann - Erkrath - Haan

Rund um die Uhr Seite 3

Städteübergreifend Seite 4

Mettmann Seite 7

Erkrath Seite 8

Haan Seite 10

Weitere hilfreiche Kontaktmöglichkeiten Seite 11

Links

Allgemeine Hilfe Seite 12

Schule Seite 13

Ess-Störungen Seite 13

Sucht Seite 14

Trauer Seite 14

Gewalt/Missbrauch Seite 15

Kinder- und Jugendpsychiatrie Seite 16

Kinder psychisch kranker Eltern Seite 16

Suizid Seite 17

Raum für Notizen und Termine Seite 18



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

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: Mettmann, Erkrath, Haan

Gesundheitsamt

(Sekretariat) ☎ 02104 99-2310

Sozialpsychiatrischer Dienst

Düsseldorfer Straße 47, 40822 Mettmann

➔ *bei eigenen psychischen Problemen;*

bei psychischen Problemen von Freunden oder Angehörigen

www.kreis-mettmann.de

kga-spd-mettmann@kreis-mettmann.de

Praxisgemeinschaft für

☎ 02104 817634

Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Frau Thakkar & Herr Heymel

Johannes-Flintrop-Straße 50, 40822 Mettmann

➔ *ärztliche Diagnostik, Klärung, Beratung und Therapie*

www.kjpp-mettmann.de

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin

☎ 02129 346970

Frau Dipl.-Heilpäd. Anja Heitkamp

Walder Straße 5, 42781 Haan

➔ *Psychologische Beratung und Therapie;*

Krisenintervention kurzfristig möglich, ansonsten Wartezeit

Praxis für Tiefenpsychologische Psychotherapie

☎ 02104 3011855

Frau Maja Handschuh

Neanderstraße 18, 40822 Mettmann

➔ *Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene*

info@psychotherapie-handschuh.de



Internationaler Bund – Jugendmigrationsdienst (JMD)

Für Mettmann, **Frau Sonja Karaman**

☎ 02051 311185

☎ 0170 7922425

Für Erkrath/Haan, **Frau Cosima Klocke**

☎ 02051 605224

☎ 0175 5782376

Poststraße 17b, 42551 Velbert

➔ *Jugendliche und junge Erwachsene mit Migrationshintergrund
im Alter zwischen 12 und 27 Jahren*

www.internationaler-bund.de

info-daz@ib.de

Förderkreis KIPKL e. V.

☎ 02129 346972

Prävention für Kinder und Jugendliche von psychisch kranken Eltern

Walder Straße 5-7, 42781 Haan

➔ *Einzel-, Gruppen und Familiengespräche*

www.kipkel.de

praxis@kipkel.de

Pro familia Mettmann

☎ 02104 24428

spezielle Jugendsprechstunde: Do. 15-17 Uhr

☎ 02104 28036

Elberfelder Straße 6, 40822 Mettmann

➔ *Schwangerschaftsberatung, Partnerschaftsberatung, Sexualberatung,
Beratung zu vorgeburtlichen Untersuchungen, Familienplanung,
Beratung bei Kinderwunsch, Sexualpädagogik, Schwangerschafts-
konfliktberatung, Sozial- und Familienrecht, Verhütung, Medizinische
Dienstleistungen, Jugendsprechstunde, Sexuelle Bildung*

www.profamilia.de

mettmann@profamilia.de



esperanza Schwangerschafts- & Väterberatung ☎ 02104 1419-245
des SKFM-Sozialdienst Katholischer Frauen und Männer Mettmann e.V.
Neanderstraße 68-72, 40822 Mettmann
www.skfm-mettmann.de
esperanza@skfm-mettmann.de

Plus – Lebe offen anders ☎ 0211 21094852
Corneliusstraße 28, 40215 Düsseldorf
➔ *Plus ist das Jugendzentrum für junge Lesben,
Schwule, Bi- und Transsexuelle & Friends.
Alle Termine findest du bei Facebook oder Instagram*
www.sjld.de
info@plus-duesseldorf.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
weisser-ring@online.de



Mettmann

Jugendamt

☎ 02104 980-420

Neanderstraße 85, 40822 Mettmann

➔ *Information, Beratung und Hilfe für Jugendliche*

www.mettmann.de

Beratungsstelle für Eltern, Kinder & Jugendliche ☎ 02104 92420

Neanderstraße 18, 40822 Mettmann

➔ *Schulpsychologische Beratung, Trennungs- und Scheidungsberatung, Familienberatung und Familientherapie, Erziehungsberatung,*

www.mettmann.de

eb.beratung@mettmann.de

Caritas Suchtberatungsstelle

☎ 02058 78020

Nordstraße 2a, 42489 Wülfrath (zuständig für Mettmann)

➔ *Prävention, Beratung, Betreuung und Behandlung bei eigenen oder elterlichen Suchtproblemen.*

www.caritas-suchtberatung.de

suchthilfe@caritas-mettmann.de

Offener Treff

☎ 02104 980-424

Mehrgenerationenhaus Am Kö

oder -426

Am Königshof 17-19, 40822 Mettmann

Di.+Mi. 15:00 Uhr - 20:30 Uhr, Fr. 15:00 Uhr - 21:30 Uhr

➔ *Beratung, Freizeit- und Kreativangebote für Kinder und Jugendliche von 6-27 Jahren*

www.mettmann.de

www.facebook.com/MehrgenerationenhausAmKo/



Erkrath

Jugendamt

(Zentrale) ☎ 0211 2407-0

Klinkerweg 7-9, 40699 Erkrath

➔ *Information, Beratung und Hilfe für Jugendliche*

www.erkrath.de

Jugendcafe im Kaiserhof (JuCa)

☎ 0211 2407-5140

Bahnstraße 4, 40699 Erkrath

➔ *Beratung und Hilfe bei Problemen und in aktuellen Krisensituationen für Jugendliche von 12 - 27 Jahren, Jugendcafe*

www.erkrath.de

Jugendcafe am Skaterpark Hochdahl

☎ 0211 2407-5151

Sedentaler Straße 112, 40699 Erkrath

➔ *Beratung und Hilfe bei Problemen und in aktuellen Krisensituationen für Jugendliche von 12 - 18 Jahren*

www.erkrath.de

Jugendtreff Unterfeldhaus

☎ 0211 251781

Niermannsweg 8, 40699 Erkrath

➔ *Beratung und Freizeitangebote für Jugendliche von 12-18 Jahre*

www.erkrath.de



Psychologischer Dienst

☎ 02104 1397875606

Erziehungs- und Familienberatung, Schulpsychologische Beratung
Sedentaler Straße 110, 40699 Erkrath

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

www.erkrath.de

Jugendberufshilfe

☎ 0211 2407-5501

Klinkerweg7, 40699 Erkrath

➔ *Beratung und Unterstützung auf dem Weg ins Berufsleben
für Jugendliche von 16-27 Jahre*

www.erkrath.de/jugendberufshilfe
jugendberufshilfe@erkrath.de



Haan

Jugendamt

(Zentrale) ☎ 02129 911-0

Allestraße 8, 42781 Haan

➔ *Information, Beratung und Hilfe für Jugendliche*
www.haan.de, jugendamt@stadt-haan.de

Jugendhaus Haan

☎ 02129 911-475

Allestraße 6, 42781 Haan

➔ *Neben Jugendtreff-Angeboten auch Ansprechpartner für Probleme*
www.jugendhaus-haan.de

Psychologische Beratungsstelle

☎ 02103 72271

Am Rathaus1, 40721 Hilden (zuständig auch für Haan)

➔ *Psychologische Hilfe bei Ärger in der Familie, Schule oder mit Freunden, bei Problemen mit dem Lernen oder wenn man nicht mehr weiter weiß*
www.hilden.de, beratung@hilden.de

CVJM Haan e.V.

☎ 02129 6528

Allestraße 10, 42781 Haan

➔ *Neben Jugendtreff-Angeboten auch Ansprechpartner für Probleme*
www.cvjm-haan.de, kontakt@cvjm-haan.de

Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann

Suchthilfe BIZ

☎ 02104 47171

Hauptstraße 9, 40699 Erkrath

➔ *Prävention, Beratung, Betreuung und Behandlung bei eignen oder elterlichen Suchtproblemen*
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



Raum für Notizen und Termine



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