

# Infobroschüre des Forschungs- und Behandlungszentrums für psychische Gesundheit

Du fühlst Dich  
belastet?

Du bist ständig  
traurig, ängstlich  
oder besorgt?

## Hilfsangebote

Du wünschst  
Dir Hilfe?

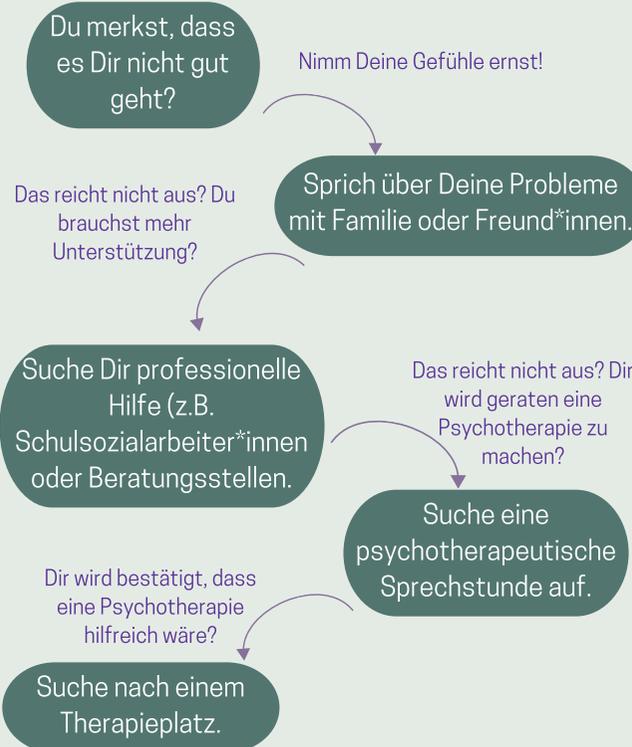
In diesem Flyer findest du  
Hilfsangebote bei  
Schwierigkeiten oder Problemen!



## Wo kannst Du Dir Hilfe suchen?

Manchmal gibt es Dinge im Leben, die Du alleine nicht bewältigen kannst. Dann kann reden helfen, z.B. mit der Familie oder mit Freund\*innen. Wenn Du das Gefühl hast, dass du mehr Unterstützung brauchst, gibt es Beratungs- und Psychotherapieangebote.

Wir erklären Dir, welche Möglichkeiten es gibt und wo du Hilfe findest:



Weitere Informationen findest Du hier:  
[www.wege-zur-psychotherapie.org](http://www.wege-zur-psychotherapie.org)

## Online Hilfsangebote



Nummer gegen  
Kummer: 1161111

Telefonische Beratung für Kinder, Jugendliche und Eltern (auch per Mail oder Chat). Anonym und kostenlos.

[www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)

Webseite mit Infotexten, Videos und Podcasts zum Thema Depression & psychische Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen.

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

Kostenlose, professionelle Chatberatung bei Krisen für alle unter 25 Jahren (per Whatsapp oder SMS).

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

Webseite mit Informationen über die Erkrankung Depression bei Jugendlichen und Selbsthilfe für Betroffene

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

Kostenlose, professionelle Mail- und Chatberatung für Kinder und Jugendliche zu unterschiedlichen Themen.



## Beratungsstellen in Bochum

### Caritas Bochum

<https://www.caritas-bochum.de/>

- Hilfsangebote für verschiedene Lebensbereiche

### Profamilia

<https://www.profamilia.de/angebote-vor-ort/nordrhein-westfalen/beratungsstelle-bochum>

- Beratung im Bereich Sexualität, Familienplanung und Schwangerschaft

### Neue Wege

<https://neuewege-caritas-bochum.de/>

- Beratung gegen Misshandlung, Vernachlässigung und sexualisierter Gewalt an Kindern und Jugendlichen

### Rosa Strippe

<https://rosastrippe.net/>

- Beratung zum Thema sexuelle Orientierung und geschlechtliche Identität

### Krisenhilfe

<https://www.krisenhilfe-bochum.de/index.php/beratungsstelle/>

- Beratungs- & Behandlungsstelle für Konsument\*innen von illegalen Drogen und deren Bezugspersonen

## Beratungsstellen in Bochum

### ASB

<https://www.asb.de/unsere-angebote/weitere-soziale-dienste/angebote-fuer-migranten>

- Hilfsangebote für Menschen mit Migrationsgeschichte und/oder Fluchterfahrung

### Aidshilfe Bochum

<http://aidshilfe-bochum.de/psychosoziale-beratung-begleitung/>

- Beratung im Bereich sexuell übertragbare Krankheiten, Krisensituationen usw.

### NORA

<https://nora-ev.de/beratung>

- Beratung für Frauen und Mädchen in Krisensituationen (z.B. bei Gewalterfahrungen)



## Psychotherapeutische Sprechstunde

### Kontakt zu Psychotherapeut\*innen

Du kannst direkt bei einer psychotherapeutischen Praxis anrufen oder dir einen Termin für die psychotherapeutische Sprechstunde vermitteln lassen über die Terminservicestelle (Tel. 116117)

**Du kannst auch direkt bei einer psychotherapeutischen Praxis anrufen, die Du bereits kennst. Das FBZ zum Beispiel bietet Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.**

### Kontakt FBZ

<https://fbz-bochum.de/kinder-und-jugendliche.html>

- Das FBZ bietet Psychotherapie für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an

### Krisendienst FBZ

Für akute Krisensituationen gibt es im FBZ den Krisendienst. Hier sind zeitnah bis zu fünf Gesprächstermine möglich  
Tel. (KiJus): 0234-3227363  
Tel. (Erw.): 0234-3223149