

Infobroschüre des Forschungs- und Behandlungszentrums für psychische Gesundheit

Du fühlst Dich
belastet?

Du bist ständig
traurig, ängstlich
oder besorgt?

Hilfsangebote

Du wünschst
Dir Hilfe?

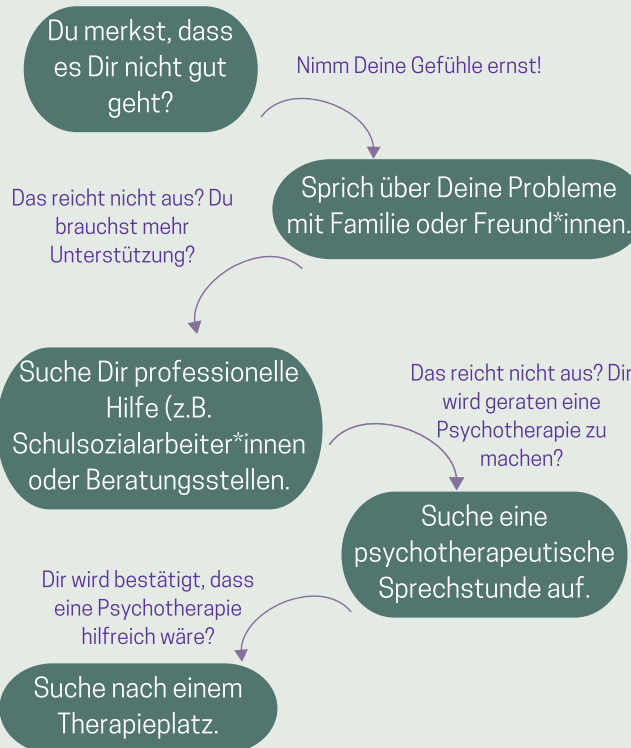
In diesem Flyer findest du
Hilfsangebote bei
Schwierigkeiten oder Problemen!



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

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

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

www.krisenchat.de



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

www.fideo.de

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

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

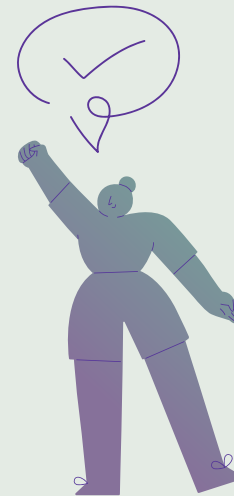
<http://aidshilfe-bochum.de/psychosoziale-beratung-begleitung/>

- 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