

## Kein Land in Sicht



### Schwere Krisen, Suizidgedanken

Online-Beratung: [u25-deutschland.de](http://u25-deutschland.de)  
[fideo.de](http://fideo.de) / [neuhland.net](http://neuhland.net) / [krisenchat.de](http://krisenchat.de)

Im Notfall die nächste Klinik oder  
Notruf **112**

### Eltern psychisch krank

► **Zebra Mainz**  
**06131 9052140**  
[zebra-mainz.de](http://zebra-mainz.de)

Online-Beratung:  
[nacoa.de](http://nacoa.de) / [pausentaste.de](http://pausentaste.de)

## Jugendberatung

► **unplugged – Das Beratungscafé**  
für alle zwischen 16–27 Jahren  
Leibnizstr. 47, 55118 Mainz  
**06131 9067600**  
[unplugged-mainz.de](http://unplugged-mainz.de)

► **MädchenHaus Mainz**  
für alle Mädchen zwischen 12–27 Jahren  
Raimundistr. 2, 55118 Mainz  
**06131 613068**  
[onlineberatung-maedchenhaus-mainz.de](http://onlineberatung-maedchenhaus-mainz.de)

► **ProFamilia Mainz**  
Sexualität, Verhütung, Partnerschaft  
Quintinstr. 6, 55116 Mainz  
**06131 2876610**  
[profamilia-mainz.de](http://profamilia-mainz.de)

## Suchtprobleme

► **Brücke – Jugend- und Drogenberatung**  
Münsterstr. 31, 55116 Mainz  
**06131 234577**

► **Ambulanz für Spielsucht**  
Universitätsmedizin Mainz  
Untere Zahlbacher Str. 8, 55131 Mainz  
**06131 177381**



## Schlechte Gefühle?

Sprich darüber

- mit Deinen Eltern, den Großeltern
- mit Vertrauenslehrer\*innen, Schulsozialarbeiter\*innen, Schulpsycholog\*innen
- mit Deinen Kinder- und Jugendärzt\*innen oder Hausärzt\*innen

Nummer gegen Kummer **116 111**

(Mo-Sa, 14–20 Uhr)  
[nummergegenkummer.de](http://nummergegenkummer.de) (Online-Beratung)

Telefonseelsorge **0800 111 0 111** oder  
**116 123** (Tag und Nacht)  
[online.telefonseelsorge.de](http://online.telefonseelsorge.de) (Mail- und Chatseelsorge)

[bke-jugendberatung.de](http://bke-jugendberatung.de) (Forum, Chat- und Onlineberatung)  
[ich-bin-alles.de](http://ich-bin-alles.de)

Meine persönliche  
»Nummer gegen Kummer«

## Wenn die Seele überläuft

Wo Du in  
**MAINZ** ❤️  
Hilfe findest



Für Dich von

**IRRSINNIG** ☺ **MENSCHLICH**  
[irrsinnig-menschlich.de](http://irrsinnig-menschlich.de)

# SOS



Rettungsdienst /  
Feuerwehr **112**

Polizei **110**

## Vorsorge, Nachsorge

Rehabilitationsangebote  
für Kinder & Jugendliche  
Servicetelefon **0800 1000 4800**

Selbsthilfegruppen für Jugendliche  
[schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de](http://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de)

## Klinik & Ambulanz

- ▶ **Rheinhessen-Fachklinik Mainz**  
Klinik / Poliklinik für Kinder- u.  
Jugendpsychiatrie, Psychosomatik,  
Psychotherapie  
Hartmühlenweg 2–4, 55122 Mainz  
**06131 3780**
- ▶ **Universitätsmedizin Mainz**  
Klinik / Poliklinik für Psychiatrie,  
Psychosomatik, Psychotherapie  
(über 18 Jahre)  
Untere Zahlbacher Str. 8, 55131 Mainz  
**06131 172920**

## Angst, Gewalt, Mißbrauch

- ▶ **Jugendamt der Stadt Mainz**  
Kaiserstr. 3–5, 55116 Mainz  
**06131 122753**
- ▶ **Haus des Jugendrechts**  
für Betroffene von Straftaten  
Ertalstr. 2, 55116 Mainz  
**06131 5861023**
- ▶ **Deutscher Kinderschutzbund**  
Ludwigsstr. 7, 55116 Mainz  
**06131 614191**
- ▶ **Frauennotruf Mainz**  
Kaiserstr. 59–61, 55116 Mainz  
**06131 221213**  
[onlineberatung-frauennotruf-mainz.de](http://onlineberatung-frauennotruf-mainz.de)
- ▶ **Kinderschutz-Zentrum Mainz**  
Lessingstr. 25, 55118 Mainz  
**06131 613737**

Wir kommen gern in Deine Klasse

**unplugged**

Das Beratungscafé

unplugged –  
Das Beratungscafé  
Leibnizstr. 47, 55118 Mainz  
**06131 9067600**  
[unplugged-mainz.de](http://unplugged-mainz.de)

Weitere Partner



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR BILDUNG



VErRückT?  
NA UND!

Ein Programm von  
Irrsinnig Menschlich e.V.



RheinlandPfalz  
MINISTERIUM FÜR  
WISSENSCHAFT  
UND GESELLSCHAFT



GKV-Bündnis für

GESUNDHEIT



Deutsche

Rentenversicherung

Rheinland-Pfalz



Ein Modellprojekt von  
[gesundheitsziele.de](http://gesundheitsziele.de)



Unfallkasse

Rheinland-Pfalz