

Kein Land in Sicht



Schwere Krisen, Suizidgedanken

Online-Beratung: u25-deutschland.de
fideo.de / neuhland.net / krisenchat.de

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

Eltern psychisch krank

- **Zebra Mainz**
06131 9052140
zebra-mainz.de

Online-Beratung:
nacoa.de / pausentaste.de

Jugendberatung

- **unplugged – Das Beratungscafé**
für alle zwischen 16–27 Jahren
Leibnizstr. 47, 55118 Mainz
06131 9067600
unplugged-mainz.de

- **MädchenHaus Mainz**
für alle Mädchen zwischen 12–27 Jahren
Raimundstr. 2, 55118 Mainz
06131 613068
onlineberatung-maedchenhaus-mainz.de

- **ProFamilia Mainz**
Sexualität, Verhütung, Partnerschaft
Quintinstr. 6, 55116 Mainz
06131 2876610
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 (Online-Beratung)

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

bke-jugendberatung.de (Forum, Chat- und
Onlineberatung)

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

SOS



**Rettungsdienst /
Feuerwehr 112
Polizei 110**

Vorsorge, Nachsorge

Rehabilitationsangebote
für Kinder & Jugendliche
Servicetelefon **0800 1000 4800**
deutsche-rentenversicherung.de

Selbsthilfegruppen für Jugendliche
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
- ▶ **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

Weitere Partner



**verückt?
NA UND!**

Ein Programm von
Irrsinnig Menschlich e.V.

