

Für Mädchen und Frauen:

BERATUNGSSTELLE FRAUENNOTRUF

069 709494

www.frauennotruf-frankfurt.de

TELEFONHOTLINE FÜR SCHWANGERE IN NOT

0800 4040020

24 Stunden erreichbar

„AKTION MOSES“

Hilfstelefon für Schwangere in Not

069 973823-0

Kriegkstraße 32-36, 60326 Frankfurt-Gallus

www.skf-frankfurt.de / www.aktionmoses.de

MÄDCHENBERATUNG / FeM-Mädchenhaus

069 531079

www.fem-maedchenhaus.de

ZUFLUCHT / anonyme Übergangseinrichtung

069 519171

Spezielle Beratungsstellen:

**FRANKFURTER
ERZIEHUNGSBERATUNGSSTELLEN**

Beratung für Eltern, Kinder und Jugendliche

www.ebffm.de

**DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND
FRANKFURT AM MAIN E. V.**

069 97090110

dksb@kinderschutzbund-frankfurt.de

www.kinderschutzbund-frankfurt.de

DAS FRANKFURTER KINDERBÜRO

Interessenvertretung für Frankfurter Kinder

069 212-39001

www.kinderbuero-frankfurt.de

**FRANKFURTER ZENTRUM FÜR
ESS-STÖRUNGEN GMBH**

069 550176

info@essstoerungen-frankfurt.de

www.essstoerungen-frankfurt.de

*Je früher du dir Hilfe suchst,
desto besser sind die Chancen.*

WEN KANN ICH ANSPRECHEN?

Eltern/Familie: Manche Eltern fühlen sich bei Problemen ihrer Kinder oft hilflos. Dafür kann es viele Gründe geben. Voraussetzung für ein Gespräch ist eine gute Vertrauensbasis. Vielleicht gelingt es den Eltern nicht gleich mit Panik oder Vorwürfen zu reagieren, sondern Sorgen der Jugendlichen ernst zunehmen. Dann wären sie eine „gute Adresse“.

Die Schule: Für Lehrerinnen und Lehrer gilt Ähnliches, wie für die Eltern. Wenn das Gefühl vorherrscht, mit ihnen kann man vertrauensvoll reden, dann kann man das auch gut machen.

Der Freund/die Freundin: Das sollten die Personen des Vertrauens sein. Nicht jeder kennt sich mit psychischen Problemen aus. Es kann deshalb sein, dass Freunde komisch oder anders reagieren, als man das selbst erwartet hat. Also nicht enttäuscht sein, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Es ist jedenfalls einen Versuch wert.

Der Hausarzt: Dieser wird nicht gern zum Reden ausgesucht, weil vielleicht die Eltern oder Bekannte bei ihm in Behandlung sind. Man braucht keine Angst zu haben, dass er etwas weitererzählt, denn Ärzte unterliegen der Schweigepflicht. Falls Bedenken bestehen, sollte man es offen besprechen. Dann wird es klar werden, ob ein gutes Gefühl besteht mit ihm über die eigenen Probleme zu sprechen.

Die Profis: Eine Auswahl und Möglichkeiten zur Beratung und Hilfe haben wir hier zusammengestellt. Der Vorteil der Beratungsstellen ist, dass sie in der Regel auf Wunsch anonym beraten und nichts kosten (eine Krankenversicherungskarte ist also nicht notwendig!). Die Beratung durch einen Profi in der Beratungsstelle ist eine ganz unverbindliche und informative Gelegenheit, Fragen und Probleme zu sortieren und die ersten Schritte zu planen. Dabei kann sich sehr rasch zeigen, was die richtige Hilfe sein könnte. Für jedes Problem gibt es einen Ausweg und vor allem Hilfsangebote, die sicher begleiten. Die Entscheidung muss jeder immer für sich selbst treffen – hab' einfach Mut dazu!

Gesundheitsamt

Breite Gasse 28, 60313 Frankfurt am Main

Tel. 069 212-44388, Fax 069 212-44390

www.gesundheitsamt.stadt-frankfurt.de

info.psychiatrie@stadt-frankfurt.de

**MEIN KLEINER BEGLEITER
IN GROSSEN UND
KLEINEN NOTLAGEN ***



* Bitte nicht wegwerfen – sorgfältig aufbewahren, immer mitnehmen oder an Freunde weitergeben

Gesundheitsamt Frankfurt am Main

Wenn dringend medizinische
Hilfe gebraucht wird:



RETTUNGSLEITSTELLE

112

Wenn Leben in Gefahr ist:



POLIZEI – NOTRUF

110

Wenn es ganz schnell und anonym sein soll:

**KINDER- UND JUGENDTELEFON
116111**

Mo. – Sa.: 14:00 – 20:00 Uhr
www.nummergegenkummer.de

**SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST
Gesundheitsamt
069 212-33311**

Service Telefon Zeiten
Mo. – Fr.: 9:00 – 12:00 Uhr
info.psychiatrie@stadt-frankfurt.de

**PSYCHOSOZIALER KRISENDIENST
Bürgerhilfe Sozialpsychiatrie
069 611375**

Mo. – So. (durchgängig):
09:00 – 01:00 Uhr

**NOT SEHEN UND HELFEN
Jugend- und Sozialamt
069 212-70070**

Wenn die Seele verrückt spielt:

**KINDER- UND JUGEND-
PSYCHIATRISCHER DIENST
Gesundheitsamt
069 212-38179**

info.kijupsychiatrie@stadt-frankfurt.de
kostenlos und auf Wunsch anonym!

**KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND
PSYCHOTHERAPIE DES KINDES-
UND JUGENDALTERS
Universitätsklinikum Frankfurt
069 6301-5920**

Wenn du Probleme mit Drogen hast:

**DROGENNOTRUF
069 623451**

info@basis-ev.eu
www.basis-ev.eu
Mo. – Fr.: 08:00 – 23:00 Uhr
Sa., So., Feiertage: 12:00 – 24:00 Uhr

**DROGENNOTDIENST
069 2426440**

dnd@jj-ev.de
www.drogenberatung-jj.de

**FRANKFURTER KINDER- UND
JUGENDSCHUTZ
Jugend- und Sozialamt
0800 2010111**

Mo. – Fr.: 08:00 – 23:00 Uhr
Sa., So., Feiertage: 10:00 – 23:00 Uhr

Meine ganz persönliche Nummer
gegen den Kummer:

Gesundheitsamt
Frankfurt am Main

