

## Kein Land in Sicht



### Schwere Krisen, Suizidgedanken

[www.fideo.de](http://www.fideo.de) / [www.neuhland.net](http://www.neuhland.net)  
[www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)

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

## Eltern psychisch krank

- ▶ Zebra Mainz  
06131 175843  
06131 9052140

[www.kinder.mapcms.de](http://www.kinder.mapcms.de)

(⇒ Angehörige u. Freunde)

[www.kipsy.net](http://www.kipsy.net) (⇒ Projekte)

## Jugendberatung

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

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



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

## Vorsorge, Nachsorge

Rehabilitationsangebote  
für Kinder & Jugendliche  
Servicetelefon **0800 1000 4800**  
[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

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

## Schlechte Gefühle?

Sprich darüber

- mit Deinen Eltern, den Großeltern
- mit Deiner Vertrauenslehrerin,  
dem Schulsozialarbeiter, der  
Schulpsychologin
- mit Deinem Kinder- und Jugendarzt  
oder Deiner Hausärztin

NummergegenKummer **116111**

(Mo–Sa, 14–20 Uhr)

Telefonseelsorge **08001110111**

(Tag u. Nacht)

[www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de)

Meine persönliche  
»Nummer gegen Kummer«

Wenn die Seele überläuft

Wo Du in  
**MAINZ**  
Hilfe findest



Für Dich von

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

## SOS



Rettungsdienst /  
Feuerwehr **112**

Polizei **110**

## Klinik & Ambulanz

- ▶ Rheinhessen-Fachklinik Mainz  
Klinik/Poliklinik für Kinder- u.  
Jugendpsychiatrie, Psychosomatik,  
Psychotherapie  
Hartmühlenweg 2–4, 55122 Mainz  
06131 3780

## Klinik & Ambulanz

- ▶ Universitätsmedizin Mainz  
Klinik/Poliklinik für Psychiatrie,  
Psychosomatik, Psychotherapie  
(über 18 Jahre)  
Untere Zahlbacher Str. 8, 55131 Mainz  
06131 172920

## Angst, Gewalt, Missbrauch

- ▶ Frauennotruf Mainz  
Kaiserstr. 59–61, 55116 Mainz  
06131 221213  
[www.onlineberatung-frauennotruf-mainz.de](http://www.onlineberatung-frauennotruf-mainz.de)

## 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

- ▶ Kinderschutzbund Mainz  
Lessingstr. 25, 55118 Mainz  
06131 613737

## Suchtprobleme



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

- ▶ Ambulanz für Spielsucht  
Universitätsmedizin Mainz  
Untere Zahlbacher Str. 8  
55131 Mainz  
06131 177381

## Wir kommen gern in Deine Klasse

**unplugged**  
Das Beratungscafé

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



**VERRÜCKT?  
NA UND!**

Ein Programm von  
Irrsinnig Menschlich e.V.

Bundesweiter Präventionspartner

**BARMER**

[www.verrueckt-na-und.de](http://www.verrueckt-na-und.de)

Weitere Partner

