

In Krisensituationen

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

Krisen lassen sich nicht planen und sie halten sich auch an keine Öffnungszeiten der Beratungsstellen. Gerade nachts, an Feiertagen und Wochenenden fallen Menschen in ein „Loch“ und haben das Gefühl keinen Ausweg zu finden. Für diese Zeiten gibt es spezielle Beratungsangebote.

Bitte nehmen Sie zur Kenntnis:

Auch wenn Sie sich an diese, oder andere Beratungsangebote gewandt haben, so können Sie meine Beratung gerne noch hinzuziehen. Sollten Sie sich bei mir bereits in Beratung befinden, so melden Sie sich bitte. Informieren Sie mich dann bitte telefonisch, oder im nächsten Gesprächstermin. Sollte einer der Info-Links nicht mehr funktionieren, so freue ich mich über eine Rückmeldung. – Vielen Dank!

Hier einige wichtige Notfallnummern, die Ihnen in einer Krise weiterhelfen können:

Zentraler Bereitschaftsdienst des Jugendamtes Mönchengladbach:

Telefon: 02161-25 95 59

Hier der Link: <https://www.moenchengladbach.de/de/rathaus/buergerinfo-a-z/recht-soziales-jugend-gesundheit-verbraucherschutz-dezernat-v/fachbereich-kinder-jugend-und-familie-51/allgemeiner-sozialer-dienst-asd/>

Nach Dienstschluss sowie an Sonn- und Feiertagen verfügt der Allgemeine Soziale Dienst (ASD) über eine Notrufbereitschaft. Die Telefonnummer der Notrufbereitschaft ist bei den Leitstellen der Feuerwehr und der Polizei hinterlegt. Telefon Polizei: 110 Telefon Feuerwehr: 112

Ambulanz und Tagesklinik Mönchengladbach

Mathildenstraße 63 a,

41239 Mönchengladbach

Telefon: 0 21 66 / 128 01 – 0

Behandlungsangebote für Jugendliche: Miteinander reden

<https://klinik->

[viersen.lvr.de/de/nav_main/fuer_kinder_jugendliche_und_eltern/informationen_fuer_jugendliche/behandlungsangebote_3/kje_info_jugendliche_s.html](https://klinik-viersen.lvr.de/de/nav_main/fuer_kinder_jugendliche_und_eltern/informationen_fuer_jugendliche/behandlungsangebote_3/kje_info_jugendliche_s.html)

Ambulanz Viersen: Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie

Horionstraße 14

41749 Viersen

Telefon: 0 21 62 / 96 - 52 11

Hier der Link zur Homepage:

https://klinik-viersen.lvr.de/de/nav_main/startseite.html

Infos zum Therapeutischen Konzept des Jugendlichen Bereich der Kinder und Jugendpsychiatrie

Mönchengladbach: Hier der Link:

<http://www.klinik->

[viersen.lvr.de/media/lvr_klinik_viersen/fachgebiete_behandlungsangebote/tageskliniken/tk_mg/Therapeutisches_Konzept_Jugendlichenbereich.pdf](http://www.klinik-viersen.lvr.de/media/lvr_klinik_viersen/fachgebiete_behandlungsangebote/tageskliniken/tk_mg/Therapeutisches_Konzept_Jugendlichenbereich.pdf)

Zur Info: Videoclip über die Kinder- und Jugendpsychiatrie der LVR-Klinik Viersen. Hier der Link:

<https://klinik->

[viersen.lvr.de/de/nav_main/fuer_die_presse/audio_video/imagefilm_uebern_die_kinder_und_jugendpsychiatrie.html](https://klinik-viersen.lvr.de/de/nav_main/fuer_die_presse/audio_video/imagefilm_uebern_die_kinder_und_jugendpsychiatrie.html)

Zur Beachtung:

Der Missbrauch von Notfallnummern ist strafbar!

Kostenlose, anonyme Online & Telefon Beratungen:

TelefonSeelsorge:

Anonym, Kompetent. Rund um die Uhr. Hier der Link zur Homepage: <http://www.telefonseelsorge.de/>

Beratungsangebote der Drogenberatung Mönchengladbach e. V. und weitere Institutionen:

Hier die Links: Drogenberatung Mönchengladbach e. V.:

<https://www.drogenberatung-mg.de/>

<https://www.drogenberatung-mg.de/kontakt>

Sucht und Drogen Hotline:

<https://www.sucht-und-drogen-hotline.de/index.html>

Das BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung:

<https://www.null-alkohol-voll-power.de/reden/beratung-und-hilfe/mail-uns/>

ELSA – Elternberatung bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen:

<https://www.elternberatung-sucht.de/>

Beratungsangebote des Diakonischen Werkes Mönchengladbach:

<https://www.diakonie-mg.de/hilfe-und-beratung/suchtberatung>

Sucht nach der digitalen Welt: DigiSucht Plattform

<https://www.suchtberatung.digital/>

Online Beratung der Kontakt- und Informationsstelle gegen sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen e. V., Zornröschen Mönchengladbach

Hier der Link zur Homepage: <http://www.zornroeschen.de/de/angebot.html>

Nummer gegen Kummer:

Montags bis samstags von 14 bis 20 Uhr unter der Rufnummer 116 111.

Hier der Link zur Homepage: <https://www.nummergegenkummer.de/>

Jugend Notmail, vertrauliche und kostenlose Online-Beratung durch Fachkräfte: Online-Beratung für Kinder und Jugendliche. Kostenlos. Vertraulich. 24/7 verfügbar. Ohne Tabus. Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: <https://jugendnotmail.de/>

Psychotherapie Köln Bonn Düsseldorf Aachen - unsere Behandlungen

Kinder und Jugendliche: Selbstverletzungen, ritzen Selbstverletzung: Förderung der emotionalen Kompetenz, Hier der Link zur Homepage: <https://www.fachzentrum-psychotherapie.de/kinder-und-jugendliche-selbstverletzung-ritzen-borderline>

Therapie - egal wo Sie sich befinden: Online Psychotherapie - bequem per Video:

<https://www.fachzentrum-psychotherapie.de/therapie-per-video>

Essstörungen:

<https://www.bzga-essstoerungen.de/>

<https://www.essstoerungen-onlineberatung.de/>

https://www.landesfachstelle-essstoerungen-nrw.de/fileadmin/contents/Flyer/Flyer_Informationen_Essstoerungen_Angebote_03.16.pdf

Psychosoziale Beratung und Kontaktmöglichkeiten für Lesben, Schwule, Bisexuelle, Trans*Personen (LSBT*):

<https://www.lebenslust-beratungsstelle.de/>

<http://www.vielfalt-statt-gewalt.de/Startseite.616.0.html>

Lambda Jugendberatung - jung, schwul, lesbisch, bi, trans*, inter*, queer: <https://lambda-online.de/>

Sexuell übertragbaren Infektionen (STI)/HIV/AIDS:

<https://duesseldorf.aidshilfe.de/de/beratung-und-test/sexuell-uebertragbare-krankheiten/sexuell-uebertragbare-infektionen>

<https://www.loveline.de/service/rat-und-hilfe.html>

Hilfetelefon "Schwangere in Not - Telefonberatung, anonym und vertraulich:

<https://www.hilfetelefon-schwangere.de/>

Willkommen in Deutschland: Beratung für junge Menschen des Bundesamt für Migration und Flüchtlinge: Hier der Link zur Homepage:

<http://www.bamf.de/DE/Willkommen/InformationBeratung/JugendlicheBeratung/jugendlicheberatung-node.html>

Hier der Link zur online Beratung: <https://www.jmd4you.de/>

Mobbing & Cyber-Mobbing, Infos für Schüler:innen:

Stress im Netz? Beratung bei Web-Sorgen:

<https://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html>

<https://www.bmfsfj.de/blob/100152/a54cc3467808a0ff33326257518af6c4/cyber-mobbing-informationen-data.pdf>

Bei JUUUPORT helfen Jugendliche anderen Jugendlichen bei Problemen im Web:

<https://www.juuuport.de/beratung/>

Klicksafe.de:

<https://www.klicksafe.de/themen/kommunizieren/cyber-mobbing/>

<https://www.klicksafe.de/service/aktuelles/klicksafe-apps/>

Für Auszubildende: IHK – MG: <https://www.ihk-krefeld.de/de/bildung/informationen-fuer-ausbildungsbetriebe-und-ausbilder/informationen-zur-erstausbildung/ihre-ausbildungsberater.html>

Mobbing Infos für Auszubildende/Stark für Ausbildung:

<https://www.stark-fuer-ausbildung.de/mobbing>

<https://www.digi-komm.de/auszubildende/cybermobbing> (Kurzer Info Film)

Anonyme und kostenlose Onlineberatung der DGB Jugend:

<https://jugend.dgb.de/ausbildung/beratung>

AUBI-plus:

<https://www.aubi-plus.de/blog/mobbing-in-der-ausbildung-das-kannst-du-tun-3811/>

Hilfe Telefon: Gewalt gegen Frauen:

<https://www.hilfetelefon.de/das-hilfetelefon/beratung.html>

<https://www.hilfetelefon.de/beratung-fuer-frauen.html>

Die **Online-Beratung** der Caritas: Zu **verschiedenen Themen**

Hier der Link zur Homepage: <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/onlineberatung>

Veranlasst und erstellt von Frau Zimmer, Diplom-Sozialarbeiterin am Berufskolleg Rheydt-Mülfort für Wirtschaft und Verwaltung, Stand: Oktober 2024