

## Angst, Gewalt, Missbrauch

- Frauenzimmer  
Hilfe für Mädchen und Frauen  
**04551 3818**
- N.I.N.A  
Hilfetelefon Sexueller Missbrauch  
**0800 2255530**
- Weisser Ring  
Opfer-Telefon für Opfer  
von Straftaten  
**116 006**
- Deutscher Kinderschutzbund  
**04551 88888**

## Suchtprobleme

- ATS Suchtberatungsstelle
  - Segeberg  
**04551 84358**
  - Kaltenkirchen  
**04191 3625**
  - Norderstedt  
**040 5233222**
- Sozialwerk Norderstedt e.V.  
Suchtberatung  
**040 5237160**
- Therapiehilfe e.V.  
Suchtberatungsstelle  
Bad Bramstedt  
**04192 2012887**

Weil uns Dein Wohlbefinden  
wichtig ist!



## Impressum

Kreis Segeberg  
Fachdienst Sozialpsychiatrie  
und Gesundheitsförderung  
Hamburger Str. 30  
23795 Bad Segeberg



**Gesunde Städte-Netzwerk**  
der Bundesrepublik Deutschland



## Hilfe-Wegweiser

Wo Du im Kreis Segeberg  
Hilfe findest



Wenn die Seele aus dem  
Gleichgewicht gerät

## Wenn Du belastende Gefühle hast

### Wende dich an...

- Deine Eltern
- Deine Großeltern
- Deine/n Vertrauenslehrer\*in, Schulsozialarbeiter\*in, Schulpsychologe\*in
- Deine/n Kinder –und Jugendarzt/-ärztin oder Hausarzt/-ärztin

### Wähle die...

- Nummer gegen Kummer **116 111** (Mo. – Sa. 14 – 20 Uhr, anonym und kostenlos)
- Telefonseelsorge **0800 1110111 116 123** (Tag und Nacht)

### Gehe online...

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



## Wenn Deine Eltern/Geschwister psychisch belastet sind oder Fragen haben

- [www.kinderschutzbund-se.de](http://www.kinderschutzbund-se.de)
- [www.kidkit.de](http://www.kidkit.de)
- Seelefon  
Bundesverband der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen e.V.  
**0228 71002424**

## Wenn Du Beratung brauchst

Hier findest Du die Ansprechpartner in deiner Nähe:

- [www.beratung-im-kreis-segeberg.de](http://www.beratung-im-kreis-segeberg.de)
- [www.helpline-norderstedt.de](http://www.helpline-norderstedt.de)
- [www.hast-du-stress.de/beratungsstellen-in-schleswig-holstein/kreis-segeberg](http://www.hast-du-stress.de/beratungsstellen-in-schleswig-holstein/kreis-segeberg)
- [www.fideo.de](http://www.fideo.de)
- [www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)

## Wenn Du Dich informieren willst

- [www.ich-bin-alles.de](http://www.ich-bin-alles.de)

## Selbsthilfegruppen für Jugendliche

- <https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de>

## Wenn Du keinen Ausweg mehr siehst, eine schwere Krise und Suizidgedanken hast

Schutz und Hilfe in seelischen Krisensituationen durch die Jugendämter:

- Kreis Segeberg  
**04551 951 9600**
- Stadt Norderstedt  
**040 53595401**
- Krisendienst des Sozialpsychiatrischen Dienstes (für junge Erwachsene)  
**04551 951 9777**
- Im Notfall Notruf **112**

## Klinik & Ambulanzen

Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie:

- Helios Fachklinik Schleswig  
**04621 798762**
- Regio Klinikum Elmshorn  
**04121 798762**
- Landesverein für Innere Mission  
Psychiatrisches Krankenhaus Rickling (junge Erwachsene)  
**04328 180**
- Vorwerker Diakonie gGmbH  
Fachklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie Lübeck  
**0451 4002 50400**