

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



Wenn Deine Eltern/Geschwister psychisch belastet sind oder Fragen haben

- www.kinderschutzbund-se.de
- 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
- www.helpline-norderstedt.de
- www.hast-du-stress.de/beratungsstellen-in-schleswig-holstein/kreis-segeberg
- www.fideo.de
- www.u25-deutschland.de

Wenn Du Dich informieren willst

- 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