VERRÜCKT?
NA UND!

# Anlaufstellen für Fragen rund um die psychische Gesundheit

## von Kindern, Jugendlichen und Eltern in Niedersachsen

Mit dem Schultag des Präventionsprogramms »Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule« kommen Schüler:innen und Lehrkräfte ab Klasse 8 ins Gespräch zu den großen und kleinen Fragen der seelischen Gesundheit. Mit kleinem Aufwand wird große Wirkung in Prävention und Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen erzielt.

AOK

IRRSINNIG MENSCHLICH

LVGAFS Niedersachsen Bremen e. V.

**Website & Kontaktdaten**

### Akute Krise

- Telefonseelsorge (0800 111 0 111 oder 0800 1110222)
- Kinder- und Jugendtelefon (116 111 oder **www.nummergegenkummer.de**)
- (Kinder und Jugend-) Sozialpsychiatrischer Dienst
- Kinder- oder Hausärzt:innen
- ärztlicher (psychiatrischer) Bereitschaftsdienst (116 117)
- [U25] Online-Suizidprävention **www.u25-deutschland.de**

### Therapeutische und ärztliche Hilfen

- Praxen für Kinder- und Jugendpsychiatrie → **www.arztauskunft-niedersachsen.de**
- Praxen für Kinder- und Jugendpsychotherapie → Psychotherapeutenkammer Nds. **www.pknds.de**
- Kinder- und Jugendpsychiatrische Institutsambulanzen
- Kliniken für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Rehabilitationskliniken
- Sozialpädiatrische Zentren

### Digitale Angebote

- JugendNotmail **www.jugendnotmail.de**
- bke-Jugend-Onlineberatung **www.bke-jugendberatung.de**
- Krisenchat **www.krisenchat.de**
- #hilfefürdich **www.hilfefürdich.de**
- KrisenKompass-App
- Beratung4kids **www.beratung4kids.de**

### Hilfe bei Erziehungsfragen

- Elterntelefon (0800 111 0 550)
- Kinderschutzbund Niedersachsen
- Familien- und Erziehungsberatungsstellen
- Jugendhilfestationen
- bke Elternberatung **www.bke-beratung.de/elternberatung**
- Online-Beratungsführer DAJEB **www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online**

### Stress im Netz

- Online-Beratung **www.juuuport.de**
- **www.mobbing-schluss-damit.de**

### Geflüchtete Menschen

- Jm4you-Beratungsportal **beratung.jugendmigrationsdienste.de**
- Netzwerk traumatisierte Flüchtlinge Niedersachsen
- Migranten Eltern Netzwerk

### Schulische Beratung

- Vertrauenslehrer:innen
- Schulpsycholog:innen
- Schulsozialarbeiter:innen

### Tod und Trauer

- Online-Beratung, App, Podcast **www.da-sein.de**
- Trauerland **www.trauerland.org**
- AGUS Selbsthilfegruppen

### Hilfe bei Gewalterfahrung

- Kinderschutzzentren Niedersachsen → **www.kinderschutz-niedersachsen.de**
- Nds. Frauen- und Mädchenberatungsstellen gegen Gewalt → Suche: **www.lks-niedersachsen.de**
- Beratungs- und Interventionsstellen gegen Gewalt (BISS)
- Weißer Ring e. V. (Tel.: 116 006)

### Suchthilfe

- Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen
- Paritätische Suchthilfe Niedersachsen

### Geschlechtsidentität und sexuelle Orientierung

- Informationspool der Bundesregierung zur sexueller und geschlechtlicher Vielfalt **www.regenbogen-portal.de**
- Queeres Netzwerk Niedersachsen e. V.

### Selbsthilfe

- Selbsthilfe-Kontaktstellen
- FIDEO **www.fideo.de**
- Das Portal für Junge Selbsthilfe **schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de**
- In Cognito – der Blog für dich **www.in-cogito.de**

### Kinder psychisch erkrankter Eltern

- Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern **www.netz-und-boden.de**
- Für Jugendliche, die sich um ihre Familien kümmern **www.pausentaste.de**

### Weitere Anlaufstellen vor Ort

_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____
_____ _____