

MEIN KLEINER BEGLEITER
IN GROSSEN UND
KLEINEN NOTLAGEN *



* Bitte nicht wegwerfen – sorgfältig aufbewahren,
immer mitnehmen oder an Freunde weitergeben

Gesundheitsamt Frankfurt am Main

*Wenn dringend medizinische
Hilfe gebraucht wird:*

RETTUNGSLEITSTELLE

112



Wenn Leben in Gefahr ist:

POLIZEI – NOTRUF

110



Für Mädchen und Frauen:

BERATUNGSSTELLE FRAUENNOTRUF

069 709494

www.frauennotruf-frankfurt.de

TELEFONHOTLINE FÜR SCHWANGERE IN NOT

0800 4040020

24 Stunden erreichbar

„AKTION MOSES“

Beratungsstelle für junge Schwangere

069 973823-0

Kriegkstraße 36, 60326 Frankfurt-Gallus

www.skf-frankfurt.de / www.aktionmoses.de

MÄDCHENBERATUNG / FEM-Mädchenhaus

069 531079

www.fem-ffm.de

ZUFLUCHT / anonyme Übergangseinrichtung

069 519171

Wenn es ganz schnell und anonym sein soll:

**SORGENTELEFON
FÜR KINDER UND JUGENDLICHE
0800 1110333**

Mo. – Sa.: 14:00 – 20:00 Uhr

SOZIALPSYCHIATRISCHER DIENST
Gesundheitsamt

069 212-33311

*Mo., Di., Do.: 08:30 – 12:00 Uhr und 12:45 – 15:30 Uhr,
Fr.: 08:30 – 12.00 Uhr*

info.psychiatrie@stadt-frankfurt.de

PSYCHOSOZIALER KRISENDIENST
Bürgerhilfe Sozialpsychiatrie

069 611375

Mo. – Fr.: 17:00 – 01:00 Uhr

Sa., So., Feiertage: 09:00 – 01:00 Uhr

NOT SEHEN UND HELFEN
Jugend- und Sozialamt

069 212-70070

Spezielle Beratungsstellen:

**DEUTSCHER KINDERSCHUTZBUND
FRANKFURT AM MAIN E. V.**

069 970901-20

beratungsstelle@

kinderschutzbund-frankfurt.de

www.kinderschutzbund-frankfurt.de

DAS FRANKFURTER KINDERBÜRO

Interessenvertretung für Frankfurter Kinder

069 212-39001

www.frankfurter-kinderbuero.de

**FRANKFURTER ZENTRUM FÜR
ESS-STÖRUNGEN GGMBH**

069 550176

info@essstoerungen-frankfurt.de

www.essstoerungen-frankfurt.de

Wenn die Seele verrückt spielt:

**KINDER- UND JUGEND-
PSYCHIATRISCHER DIENST**

Gesundheitsamt

069 212-38179

info.kijupsychiatrie@stadt-frankfurt.de

kostenlos und auf Wunsch anonym!

**KLINIK FÜR PSYCHIATRIE UND
PSYCHOTHERAPIE DES KINDES-
UND JUGENDALTERS**

Universitätsklinikum Frankfurt

069 6301-5920

(außerhalb der Dienstzeit: 069 6301-5923)

**FACHSTELLE FÜR KINDER PSYCHISCH
KRANKER ELTERN**

069 298003-43

www.waisenhaus-frankfurt.de

Wenn du Probleme mit Drogen hast:

DROGENNOTRUF

069 623451

contact@alice-project.de

www.basis-ev.eu

DROGENNOTDIENST

069 2426440

dnd@jj-ev.de

www.drogenberatung-jj.de

SUCHTBRIEFKASTEN

www.suchtbriefkasten.frankfurt.de

FRANKFURTER KINDER- UND

JUGENDSCHUTZ

Jugend- und Sozialamt

0800 2010111

Mo. – Fr.: 08:00 – 23:00 Uhr

Sa., So., Feiertage: 10:00 – 23:00 Uhr

*Je früher du dir Hilfe suchst,
desto besser sind die Chancen.*

WEN KANN ICH ANSPRECHEN?

Eltern/Familie: Manche Eltern fühlen sich bei Problemen ihrer Kinder oft hilflos. Dafür kann es viele Gründe geben. Voraussetzung für ein Gespräch ist eine gute Vertrauensbasis. Vielleicht gelingt es den Eltern nicht gleich mit Panik oder Vorwürfen zu reagieren, sondern Sorgen der Jugendlichen ernst zunehmen. Dann wären sie eine „gute Adresse“.

Die Schule: Für Lehrerinnen und Lehrer gilt Ähnliches, wie für die Eltern. Wenn das Gefühl vorherrscht, mit ihnen kann man vertrauensvoll reden, dann kann man das auch gut machen.

Der Freund/die Freundin: Das sollten die Personen des Vertrauens sein. Nicht jeder kennt sich mit psychischen Problemen aus. Es kann deshalb sein, dass Freunde komisch oder anders reagieren, als man das selbst erwartet hat. Also nicht enttäuscht sein, wenn es nicht auf Anhieb klappt. Es ist jedenfalls einen Versuch wert.

Der Hausarzt: Dieser wird nicht gern zum Reden ausgesucht, weil vielleicht die Eltern oder Bekannte bei ihm in Behandlung sind. Man braucht keine Angst zu haben, dass er etwas weitererzählt, denn Ärzte unterliegen der Schweigepflicht. Falls Bedenken bestehen, sollte man es offen besprechen. Dann wird es klar werden, ob ein gutes Gefühl besteht mit ihm über die eigenen Probleme zu sprechen.

Die Profis: Eine Auswahl und Möglichkeiten zur Beratung und Hilfe haben wir hier zusammengestellt. Der Vorteil der Beratungsstellen ist, dass sie in der Regel auf Wunsch anonym beraten und nichts kosten (eine Krankenversicherungskarte ist also nicht notwendig!). Die Beratung durch einen Profi in der Beratungsstelle ist eine ganz unverbindliche und informative Gelegenheit, Fragen und Probleme zu sortieren und die ersten Schritte zu planen. Dabei kann sich sehr rasch zeigen, was die richtige Hilfe sein könnte. Für jedes Problem gibt es einen Ausweg und vor allem Hilfsangebote, die sicher begleiten. Die Entscheidung muss jeder immer für sich selbst treffen – hab' einfach Mut dazu!

Gesundheitsamt

Breite Gasse 28, 60313 Frankfurt am Main
Tel. 069 212-44388, Fax 069 212-44390
www.gesundheitsamt.stadt-frankfurt.de
info.psychiatrie@stadt-frankfurt.de

Meine ganz persönliche Nummer
gegen den Kummer:

Gesundheitsamt
Frankfurt am Main

