



## NOTFALL

In diesen Anlaufstellen triffst Du auf geschultes Personal, welches Dir in Krisensituationen oder im Ernstfall Hilfe leistet. Sie sind 24/7 erreichbar.



## KINDER- UND JUGENDANGEBOT

Hier hast Du die Möglichkeit Dich mit Gleichaltrigen auszutauschen und an zahlreichen Angeboten wie Ausflügen und täglichen Treffen teilzunehmen.



## PSYCHE

Du kannst Dich mit allen psychischen Problemen an die Fachkräfte hier wenden. Sie beraten Dich z.B. bei Schulstress, wenn Du Ängste hast, oder wenn Du in anderen schwierigen Krisen steckst.



## MEDIENBERATUNG

Du hast Fragen zu Deinem Medienkonsum oder zum Umgang mit den Sozialen Netzwerken? Hier findest Du Beratung zum selbständigen und kritischen Umgang mit Medien.

# WELCHE HILFE WO?



## GEWALT

Hier findest Du jederzeit Zuflucht, wenn Du von körperlicher, seelischer oder sexualisierter Gewalt betroffen bist.



## BERATUNG ONLINE

Hier kannst Du mit Ansprechpartnern\*innen online chatten, die Dich in schwierigen Situationen begleiten und unterstützen. Du kannst Dich mit allen Themen an sie wenden.



## SUCHTBERATUNG

Die Sucht- und Drogenberatung ist Deine erste Anlaufstelle, wenn Du Probleme mit Konsum und Rausch hast oder Anzeichen einer Abhängigkeitserkrankung entwickelst. Hier stehen Dir Ansprechpartner\*innen mit Rat und Tat zur Seite.

Folge dem QR-Code und entdecke alle Hilfsangebote online!





**DU BIST EINSAM,  
HACKE ODER  
DOWN?**

Hier findest Du Hilfe!





## WARUM BRAUCHE ICH HILFE?

Du bist in letzter Zeit ständig down? Du feierst mehr als sonst? Oder suchst Du einfach mal jemanden, bei dem Du Dich auskotzen kannst?

In diesem Pocket-Guide findest Du die Internet-adressen und Kontaktdaten von Anlaufstellen, an die Du Dich wenden kannst, wenn es Dir im Moment gerade echt mies geht und Du Hilfe brauchst.

Du fühlst Dich angesprochen? Dann sprich uns an!

Denn es gilt:

***Schlechte Gefühle sollten eher raus als rein.***

Also sprich darüber, mit Freunden, Familie oder den Mitarbeiter\*innen aus Schule und den zahlreichen Beratungsstellen in Darmstadt und dem Landkreis Darmstadt-Dieburg.



## BIST DU IN NOT UND BRAUCHST HILFE ASAP?

### **Rettungsdienst**

Fon: 112

### **Polizei**

Fon: 110

### **Therapie Service-Stelle**

Fon: 116 117

### **Polizei für dich.de**

Web: [polizeifuerdich.de](http://polizeifuerdich.de)

### **Kinder und Jugendtelefon**

Fon: 0800 – 1110333

### **Nummer gegen Kummer**

Fon: 116 111

### **Telefonseelsorge**

Fon: 0800 1110111

### **Krisentelefon**

Fon: 0800 6688100



## FÜHLST DU DICH NICHT SAFE?

### **Wildwasser Darmstadt**

Web: [wildwasser-darmstadt.de](http://wildwasser-darmstadt.de)

Fon: 06151 28871

### **pro familia**

Web: [profamilia.de](http://profamilia.de)

Fon: 06151 42942-0

### **Frauenhaus Darmstadt**

Web: [frauenhaus-darmstadt.de](http://frauenhaus-darmstadt.de)

Fon: 06151 375080



## DU WILLST DIR DIE SORGEN VON DER SEELE TIPPEN?

### **BKE Beratung**

Web: [jugend.bke-beratung.de](http://jugend.bke-beratung.de)

### **Blu:prevent**

Web: [bluprevent.de](http://bluprevent.de)

### **Fideo – Stark gegen Depression**

Web: [fideo.de](http://fideo.de)



## SUCHST DU LEUTE, DIE RELATEN KÖNNEN?

### **Kinder- und Jugendhäuser in Darmstadt**

Web:



### **Queeres Zentrum Darmstadt**

Web: [vielbunt.org](http://vielbunt.org)

Fon: 06151 9715632

### **Streetwork Darmstadt**

Web: [werkhof-darmstadt.de](http://werkhof-darmstadt.de)

Fon: 0177 6486812 oder 0178 1047898

## **Kinder- und Jugendförderung Landkreis Darmstadt-Dieburg**

Fon: 06151 881-1489



## **FÜHLST DU DICH TOTAL DOWN?**

### **Schulpsychologische Beratung und Prävention**

Web: [schulaemter.hessen.de](http://schulaemter.hessen.de)

Fon: 06151 3682-2

### **MUT-ATLAS**

Web: [www.mut-atlas.de](http://www.mut-atlas.de)

### **Kinder- und Jugendpsychiatrische Beratung**

Terminvereinbarung: 06151 3309608

### **Tagesgruppe Projekt Anna**

Web: [projektanna.org](http://projektanna.org)

Fon: 0800 6688100 oder 06151 402-3400

### **Projekt Petra**

Web: [projekt-petra.de/de/tagesprojekt](http://projekt-petra.de/de/tagesprojekt)

Fon: 06661 96160

### **Allgemeiner Sozialdienst LaDaDi**

Fon: 06151 881-1408



## **Darmstädter Kinderkliniken Prinzessin Margaret**

Web: [kinderkliniken.de](http://kinderkliniken.de)

Fon: 06151 402-3300

## **Vitos Kinder- und Jugendklinik für psychische Gesundheit Riedstadt**

Web: [vitos.de](http://vitos.de)

Fon: 06158 1836



# **BIST DU LOW KEY SÜCHTIG NACH MEHR?**

### **Fachstelle Suchtprävention Darmstadt**

Web: [fsp-darmstadt.de](http://fsp-darmstadt.de)

Fon: 06151 8004410 oder 0157 80697256

### **Fachstelle Suchtprävention Landkreis Darmstadt-Dieburg**

Fon: 06151 881-1323

### **Suchtberatung Diakonie**

Web: [diakonie-darmstadt.de](http://diakonie-darmstadt.de)

Fon: 06151 926132 oder 06151 9260

### **Suchthilfezentrum Caritas – Projekt „Halt in Hessen“**

Web: [caritas-darmstadt.de](http://caritas-darmstadt.de)

Fon: 06151 500284-0 oder 06071 986622

### **ASS Alkohol- und Suchtselbsthilfe**

Web: [ass-darmstadt.de](http://ass-darmstadt.de)

Fon: 0160 97728587



## **Blaues Kreuz**

Web: [blaues-kreuz.de](http://blaues-kreuz.de)

Fon: 0174 3573348

## **PARITÄTISCHE Projekte gemeinnützige GmbH**

Fon: 06151 850 65 80

Email: [selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org](mailto:selbsthilfe.darmstadt@paritaet-projekte.org)



# **BIST DU SCHON EIN SOMBIE?**

## **Institut für Medienpädagogik und Kommunikation Hessen (MuK Hessen)**

Web: [www.muk-hessen.de](http://www.muk-hessen.de)

Fon: 06151 3605687

## **Caritasverband Darmstadt und Darmstadt-Dieburg – Mediensucht Fachberatung bei Problemen mit Gaming und Medien**

Web: [caritas-darmstadt.de/di-ga-me](http://caritas-darmstadt.de/di-ga-me)

Fon: 06151 50028-44 oder 06071 9866-22

## **Beratungsstelle Jugend und Medien**



Dieser Pocket-Guide verzeichnet kostenfreie, niedrigschwellige Angebote, die von geschultem Personal durchgeführt werden und jungen Menschen im Leben helfen. Der Guide ist ein Service der Fachstelle Suchtprävention Darmstadt von **Netzwerk ROPE**, gefördert durch die **Wissenschaftsstadt Darmstadt und der Fachstelle Suchtprävention des Landkreises Darmstadt- Dieburg**.

**Netzwerk ROPE e.V.,  
Fachstelle Suchtprävention**  
Soderstraße 7  
64283 Darmstadt

Fon: 06151 1364771  
Mobil: 0157 80697256

**Fachstelle Suchtprävention  
Landkreis Darmstadt-Dieburg**  
Mina- Rees- Straße 2  
64295 Darmstadt

Fon: 06151 881 1323  
06151 881 1488