

SAGEN,
WAS IST.
TUN, WAS HILFT.

**BEFREI
DICH VON
DEINEN
FESSELN
UND
BEGINNE
JETZT DEIN
LEBEN.**



**DEINE SELBSTHILFE
BROSCHÜRE**



**YOUR
MENTAL
HEALTH IS
PRIORITY.**

Liebe Schüler*in

in dieser Broschüre habe ich eine Liste von Beratungsstellen und Ressourcen zusammengestellt, die dich in deiner mentalen Gesundheit und in möglichen Krisensituationen unterstützen kann.

Bitte zögere nicht, diese Ressourcen zu nutzen, wenn Du oder jemand, den du kennst, Hilfe benötigt.

DEIN INHALT



MENTAL HEALTH / WAS IST DAS? UND WANN IST SIE IN GEFAHR?



DEINE BERATUNGSSTELLEN IN HANAU UND UMGEBUNG



WICHTIGE TELEFONNUMMERN UND CHATS FÜR DEINE THEMEN



INFOPORTALE ONLINE



DEINE INSTAGRAM CONTENT LISTE



AKTIVITÄTEN IN HANAU / UMGEBUNG



LEITFADEN FÜR DEINEN THERAPIEPLATZ



GEHEIMNISSE FÜR DICH



FRAGEN ODER INPUT FÜR MICH?

MENTAL HEALTH WAS IST DAS ? UND WANN IST SIE IN GEFAHR?

Mental Health, zu Deutsch "mentale Gesundheit", beschreibt den Zustand unseres geistigen und emotionalen Wohlbefindens. Es ist genauso wichtig wie physische Gesundheit und betrifft unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen. Eine gute mentale Gesundheit ermöglicht es uns, Herausforderungen im Leben zu bewältigen, positive Beziehungen aufzubauen und unsere Lebensqualität zu verbessern.

Es ist wichtig, sich der eigenen mentalen Gesundheit bewusst zu sein.

Hier sind einige Anzeichen, die darauf hinweisen könnten, dass deine mentale Gesundheit gerade leidet:

Stimmungsschwankungen: Du bemerkst, dass du häufiger traurig, ängstlich, gereizt oder wütend bist, ohne ersichtlichen Grund.

Energieverlust: Du fühlst dich dauerhaft erschöpft und motivationslos, selbst für Aktivitäten, die dir früher Freude bereitet haben.

Schlafprobleme: Du hast Schwierigkeiten beim Einschlafen, Durchschlafen oder leidest unter Alpträumen.

Sozialer Rückzug: Du ziehst dich von Freunden und Familie zurück und vermeidest soziale Aktivitäten.

Konzentrationsschwierigkeiten: Es fällt dir schwer, dich zu konzentrieren, Entscheidungen zu treffen oder Aufgaben zu erledigen.

Veränderungen im Essverhalten: Du isst zu viel oder zu wenig, hast plötzliche Gewichtsveränderungen oder ernährst dich ungesund.

Körperliche Beschwerden: Du leidest unter Kopfschmerzen, Magenproblemen oder anderen körperlichen Symptomen, für die keine medizinische Ursache gefunden wird.

Suchtverhalten: Du greifst vermehrt zu Alkohol, Drogen, oder entwickelst andere Suchtverhalten als Bewältigungsmechanismus.

Selbstwertprobleme: Du fühlst dich wertlos, minderwertig oder hast negative Gedanken über dich selbst.

Isolation: Du fühlst dich einsam und isoliert von anderen.



Es ist völlig normal, gelegentlich Herausforderungen im Bereich der mentalen Gesundheit zu erleben. Wenn jedoch diese Anzeichen über längere Zeit andauern oder deine Lebensqualität beeinträchtigen, ist es wichtig, professionelle Hilfe in Betracht zu ziehen. Sich Unterstützung zu holen, sei es von Freunden, Familie oder Fachleuten, ist ein wichtiger Schritt zur Erhaltung und Verbesserung deiner mentalen Gesundheit. Deine mentale Gesundheit ist von unschätzbarem Wert, und es ist in Ordnung, sich um sie zu kümmern.

DEINE BERATUNGS STELLEN IN HANAU UND UMGEBUNG



HANAU UND UMGEBUNG

JMD Hanau

Beratung und
Vermittlung zu
Fachstellen.

Tel.: 06181 9230821

Online:

www.jugendmigrationsdienste.de/jmd/hanau

Caritasverband MKK Beratungsdienste

Adresse: Im Bangert 4.
63450 Hanau

Tel.: 06181 92335-0

Online:

www.beratungsdienste-mkk.de

Diakonisches Werk Main-Kinzig-Kreis (Hanau und Gelnhausen)

Bietet verschiedene
soziale und
psychosoziale
Dienstleistungen,
einschließlich Beratung.

Online:

www.diakonie-hanau.de/beratung/psychologische-beratung/

Lawine - Beratungs- und Präventionsstelle gegen sexuelle Gewalt (Hanau)

Tel.: 06181 256602

Online: www.lawine-ev.de

Jugendamt Hanau

Das Jugendamt bietet
Unterstützung und
Beratung für Kinder und
Jugendliche sowie deren
Eltern.

Adresse: Am

Freiheitsplatz 16, 63450
Hanau

Tel.: 06181 295295

Pro Familia Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche bei sexualisierter Gewalt

Standorte: Schlüchtern,
Fulda, Friedberg,
Offenbach uvm.

Online:

www.haltepunkt.org

**Psychiatrische
Ambulanz des Klinikums
Hanau**

Adresse: Julius-Leber-
Straße 2A, 63450 Hanau
Tel.: 06181 / 296-8100 -
Außerhalb der Ambulanz-
Öffnungszeiten: 06181 /
296-0

**Psychiatrische
Institutsambulanz am
Capio Mathilden-
Hospital Büdingen**

Adresse: Am Schlag 9
63654 Büdingen
Tel.: 06042 / 86-6100

**Main-Kinzig-Kliniken -
Psychiatrische
Institutsambulanz**

Standort Gelnhausen

Adresse: Herzbachweg
14E, 63571 Gelnhausen
Tel.: 0 60 51 / 87 -2849

**Klinik für Psychiatrie
und Psychotherapie
Johann-Peter-Schäfer**

Adresse: Straße 3, 61169
Friedberg
Tel.: 06031 / 89-40
Psychiatrische
Ambulanz: Tel.: 06031 /
89-4414

**LICHTBLICK-Stiftung
Marienkirche (Hanau)**

Beratung für Frauen und
Familien bei häuslicher
Gewalt und familiären
Notsituationen und
Beraten-Betreuen-
Wohnen

Tel.: 06181 / 9231720
Online: [www.lichtblick-
in-hanau.de](http://www.lichtblick-in-hanau.de)

**Sozialpsychiatrischer
Dienstag Wetteraukreis**

Hier findest du deine
Ansprechpartner* und
Kontaktmöglichkeiten

Online:
[www.wetteraukreis.de/s
ervice/gesundheitschutz/sozialpsychia
trischer-dienst](http://www.wetteraukreis.de/service/gesundheitschutz/sozialpsychiatrischer-dienst)

**Psychosoziale
Beratungsstelle für
Kinder und Jugendliche
(Caritasverband
Aschaffenburg)**

Adresse: Sandgasse 26,
63739 Aschaffenburg
Telefon: 06021 / 93030
Webseite: [www.caritas-
aschaffenburg.de](http://www.caritas-aschaffenburg.de)

Kuss41 Frankfurt

Bietet Beratung bei
belastenden Situationen,
Outing, Gewalt, psychischen
Problemen und mehr.

Tel.: 069 / 297 236 57 (am
besten nachmittags und
abends durchrufen).
Nachrichten können
hinterlassen werden.

Online: www.kuss41.de

WICHTIGE TELEFONNUMMERN UND CHATS FÜR DEINE THEMEN

www.juuuport.de/beratung

Onlineberatungsstelle von
Jugendlichen für Jugendliche

Nummer gegen Kummer

Kinder- und Jugendtelefon
Tel.: 116 111
Anonym und kostenlos.
(montats-samstags von 14-
20Uhr)

Oder online:
www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendberatung/online-beratung/

Telefonseelsorge

Tel. (0800) 1110111

Oder online:
www.telefonseelsorge-main-kinzig.de

Krisenchat.de

Krisenchat.de ist ein Online-Chat, der von der Telefonseelsorge betrieben wird. Jugendliche können hier anonym mit geschulten Beratern chatten.

Online: www.krisenchat.de

Your Life Your Voice

Diese Webseite bietet Unterstützung und Ressourcen für Jugendliche, die mit verschiedenen Herausforderungen zu kämpfen haben, einschließlich einer Online-Chatfunktion. (Eng.) Website:
www.yourlifeyourvoice.org

AL-ANON / ALTEEN (Eng.)

Selbsthilfegruppe für Jugendliche mit Alkoholkranken Elternteilen

<https://www.familiesagainstnarcotics.org/alan-on-alteen>

116 117 App

hier kannst du dir online Termine für einen Arzt oder Psychotherapeuten finden. **Erhältlich im Appstore.**

INFOPORTALE ONLINE

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Hier findest du sehr viele Informationen und Hilfsangebote. Du kannst hier auch Selbsttest und vieles durchführen.

Online: www.deutsche-depressionshilfe.de/ueber-uns

Irrsinnig Menschlich e.V.

Dort findest du unter dem Reiter "Hilfe" zahlreiche Informationen zu verschiedenen Themen: Sucht, Seele, Angst, Computersucht, Depression uvm.

Online: www.irrsinnig-menschlich.de

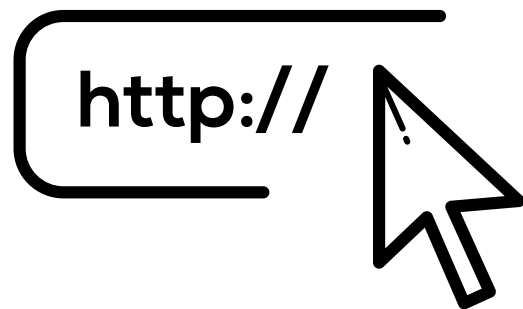
www.ich-bin-alles.de

Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen

Headspace

Headspace ist eine App und Website, die sich auf Achtsamkeit und Meditation spezialisiert hat. Sie bietet auch Ressourcen zur psychischen Gesundheit für Jugendliche und junge Erwachsene.

Erhältlich in deinem APP Store.



DEINE INSTAGRAM CONTENT LISTE

@mentalhealthdeutschland

@stark_gegen_depressionen

@psychologin_sophie

@coach_canarik

@SadGirlsClub

@MentalHealthMatters

@stefaniestahl

@maxim.mankevich

@oshointernational

@the.holistic.psychologist

@glanzundnatur

@drjulie

AKTIVITÄTEN IN HANAU / UMGEBUNG

@Atelier.Fluchtpunkt

Informiere dich auf Instagram über aktuelle Projekte

Montez Frankfurt

Informiere dich auf Instagram über aktuelle Angebote wie Yoga, Meditation, Kunst, Poetry Slam

und Co @yoga.montez / @montez ffm

KUSS41 (Queeres Jugendzentrum in Frankfurt) website: www.kuss41.de oder auf Instagram @queereszentrum_kuss41

@queertastic2020 (Queere Partyreihe in Frankfurt – mehr Infos auf Instagram)

Dynochrom Boulderwelt Frankfurt

www.dynochrom.com

Boulderwelt Frankfurt

www.boulderwelt-frankfurt.de

Buddhistisches Zentrum Frankfurt

Dort kannst du unter anderm kostenfrei / kostengünstig meditieren (auch in Aschaffenburg, Gießen uvm.)

www.diamantweg-buddhismus.de/frankfurt

LEITFADEN FÜR DEINEN THERAPIEPLATZ

Bevor du hier einen 0/8/15 Leitfaden von mir an die Hand bekommst, möchte ich das du weißt es gibt nicht nur diesen einen "richtigen" Weg. Ein paar Geheimnisse hierzu nenne ich dir im Anschluss.

WIE FINDE ICH EINEN AMBULANTEN PSYCHOTHERAPIEPLATZ?

Im Internet:

- Gehe auf die Seite:
www.kvhessen.de
- Klicke den Bereich "für die Patienten" an.
- Gehe auf Arztsuche.
- Wähle die Fachrichtung/
Schwerpunkt "Ärztlicher
Psychotherapeut" oder
"Psychologischer
Psychotherapeut" aus.
- Wähle den Radius/ Umkreis
aus.
- Klicke auf "Suche starten"

Es erscheint dir eine Liste mit
Ärztlichen oder
Psychologischen
Psychotherapeuten,

Per Telefon:

Rufe die Terminservicestelle der
Kassenärztlichen Vereinigung
Hessen (KV Hessen) an. Hier gibt es
eine Info-Line.
Tel. 069 / 400 5000-0

Per 116 117 App:

Hier kannst du Erstgespräche mit
Ärzten und Psychologen in deinem
Umkreis vereinbaren.

VON WEM BEKOMME ICH EINE ÜBERWEISUNG?

Dein Hausarzt kann dir eine
Überweisung für eine Psychotherapie
ausstellen. Auch Psychiater in einer
ambulanten Psychiatrie können dir
nach einem Erstgespräch eine
Überweisung ausstellen.

WIE NEHME ICH KONTAKT AUF?

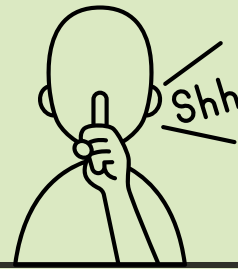
Rufe jede Nummer auf deiner Liste
an, die in deiner Nähe ist und zu dir
passt.
Spreche immer auf die Mailbox und
sage kurz ein paar Worte zu dir und
deiner Situation.

Schreibe E-Mails - versuche die
Adresse über das Internet
herauszufinden. Schreibe hier ein
paar Worte zu dir und deiner
Situation.

Das E-mail schreiben, kann wirklich
einiges bringen! :)

Ps. Du kannst dich auf mehrere
Wartelisten eintragen lassen.
Außerdem kannst mehrere
unverbindliche Erstgespräche
führen.

GEHEIMNISSE FÜR DICH



WAS IST, WENN MEINE SUCHE DAUERT UND ICH HILFE BRAUCHE?

Psst! ... Das hier wissen nur wenige. Wenn es dir schlecht geht und du wirklich jemanden zum Reden brauchst, dann kannst du in eine ambulante Psychiatrie in deiner Nähe gehen. Dort kannst du dich dann mit deiner Krankenkarte vorstellen und bekommst ein **“Notfallgespräch”** mit einem Psychologen/ Psychiater. Das kann manchmal allerdings mehrere Stunden Wartezeiten für dich heißen. Das Tolle allerdings ist, du kannst mehrere Sitzungen in Anspruch nehmen und somit die Zwischenzeit bis zu deiner Therapie gut überbrücken.

IST EINE AMBULANTE PSYCHOTHERAPIE MEINE EINZIGE MÖGLICHKEIT, UM HILFE ZU BEKOMMEN?

Nö! Neben der ambulanten Psychotherapie gibt es noch die psychosoziale Beratung, ambulante Tageskliniken, Psychosomatische stationäre Kliniken, Psychiatrien und Life Coachings, die dich in deiner aktuellen Lebenssituation begleiten und unterstützen können. Bespreche am besten mit deinem Hausarzt oder einer Person deiner Wahl über dies Möglichkeiten und fühle in dich hinein, welche Option aktuell für dich die beste ist.

MUSS ICH IMMER MEDIKAMENTE NEHMEN, WENN ICH EINE THERAPIE MACHE?

Nein! Definitiv nein.

Allerdings ist es bei manchen Erkrankungen notwendig. Eine Absprache mit Ärzten*innen ist daher sehr wichtig.

IST EINE PSYCHOSOMATISCHE KLINIK DAS GLEICHE WIE EINE PSYCHIATRIE?

Wichtige Frage! Hier gibt es nämlich einige Missverständnisse.

In einer Psychiatrie werden schwerwiegende psychische Erkrankungen behandelt, während eine psychosomatische Klinik sich auf die Verbindung von Körper und Geist bei körperlichen Beschwerden konzentriert.

FRAGEN ODER INPUT FÜR MICH?



SCHREIB MIR GERNE DEINE NACHRICHT!



laura.ciba@lgs-hu.eu oder laura.ciba@ib.de

Laura Ciba

MENTAL HEALTH COACH*



Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend