



Wenn Du in einer psychischen Krise steckst

Ambulanz LVR »Ruhrwende«  
Düsseldorfer Str. 138  
0208 698259 -70 oder -74  
oder über die Zentrale 0201 8707-0

Wenn Du von Zwangsheirat bedroht bist  
oder es um Themen wie zum Beispiel  
Familienehre geht ...

Onlineberatung  
[www.sibel-papatya.org](http://www.sibel-papatya.org)

Und was Du noch tun könntest ...

... sprich Deine/n SchulsozialarbeiterIn,  
Deine/n Vertrauens- oder BeratungslehrerIn an!

Wenn Du Probleme mit Alkohol,  
Cannabis, Drogen, Medienkonsum,  
Essstörungen, Glücksspiel hast

Suchtnotruf Essen  
0201 40 38 40 (Tag und Nacht)

Für alle Fälle

Telefonseelsorge  
0800 111 0 111 (rund um die Uhr)  
0800 111 0 222

Muslimisches SeelsorgeTelefon  
030 44 35 09 821  
24 Stunden täglich, dienstags auch in  
Türkisch

Wie mit schlechten Gefühlen umgehen?

Darüber sprechen

Mit welchen Menschen Du sprichst, liegt an Dir.  
Das Wichtigste ist, dass Du ihnen vertraust.

Darüber schreiben

Über Deine Gefühle zu schreiben, kann Dir  
helfen, sie zu verstehen.

Etwas Neues probieren

Werde aktiv. Mach, was Dir gut tut. Versuche, Dein  
»inneres Chaos« in einem anderen Licht zu sehen.

Therapie

Wenn Du glaubst, dass die Dinge schief laufen  
oder wenn Du Dich häufig schlecht fühlst, können  
Dir auch Psychologen oder Psychiater helfen.

*PS.: Viele meinen, dass nur Menschen, denen  
nicht mehr zu helfen ist, eine Therapie brau-  
chen. Das ist Unsinn! Je früher Du Dir Hilfe  
holst, desto eher wird es Dir wieder gut gehen.*

Mehr Fakten, Infos und Hilfeadressen findest Du  
unter [www.verrueckt-na-und.de](http://www.verrueckt-na-und.de)  
[www.irrsinnig-menschlich.de](http://www.irrsinnig-menschlich.de)

Meine persönlichen  
»Nummern gegen Kummer«:

.....  
.....

Das solltest Du wissen:  
Jeder Mensch  
kann in  
seelische Not  
kommen,  
auch DU!



Wenn die Seele überläuft ...  
Wo Du in Mülheim an der Ruhr  
Hilfe findest

Für Dich von

IRRSINNIG MENSCHLICH

Wenn dringend medizinische Hilfe  
gebraucht wird

Rettungsleitstelle

112



Wenn Leib und Leben in Gefahr sind

Polizei



110

Vergiftungszentrale NRW  
0228 19240

Zuhause geht gar nichts mehr, die  
Freunde stressen oder es gibt richtig  
Ärger, auch vor Gericht?

Der Kommunale Soziale Dienst (KSD)  
kann Dir als erste Anlauf- und Informations-  
stelle weiterhelfen ...

Stadtteile Heißen, Heimaterde,  
Stadtmitte:

Ruhrstr. 1 0208 455-5155

Stadtteile Dümpten, Winkhausen:

Mellinghofer Str. 275 0208 455-5178

Stadtteil Styrum:

Kaiser-Wilhelm-Str. 27 0208 455-5107

Stadtteile Saarn, Broich, Speldorf:

Bülowstr. 104-110 0208 455-5164

In Krisensituation nach den Sprechzeiten über  
die Rettungsleitstelle erreichbar.

Wenn Dir niemand in den Sinn kommt,  
mit dem Du reden kannst ...



Kinder- und Jugendtelefon

»Die Nummer gegen Kummer«

116 111

(Mo – Sa 14 bis 20 Uhr)

Internetberatung:  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Weitere Beratungsstellen, Infos etc.  
zu den Themen

Mobbing

Liebes-  
kummer

Suizid

psychische  
Krisen

(ungewollte)  
Schwangerschaft

sexuelle  
Gewalt und  
Missbrauch

Sucht

Homo-/Trans-  
sexualität

Rassismus

Familienehre/  
Zwangsheirat

... und vieles mehr findest Du unter:  
[www.wiki.kipe-mh.de](http://www.wiki.kipe-mh.de)

Willst Du mehr über seelische Gesundheit erfahren?

Wir kommen mit unserem Schulprojekt  
gern in Deine Klasse:

»Verrückt? Na und!«-

Regionalgruppe Mülheim an der Ruhr

Kontakt:

Netzwerk KipE – Kooperationsprojekt der  
AWO und Caritas in Mülheim an der Ruhr

Hingbergstr. 176, 45470 Mülheim an der Ruhr

0208 30008-0 Fax: 0208 30008-22

[info@caritas-muelheim.de](mailto:info@caritas-muelheim.de)

[www.verrueckt-na-und.de](http://www.verrueckt-na-und.de)



Unsere Förderer und Partner

BARMER GEK

UK NRW  
Unfallkasse  
Nordrhein-Westfalen



Deutsche  
Rentenversicherung  
Westfalen  
Deutsche  
Rentenversicherung  
Rheinland