

WENN DU HILFE BRAUCHST

Diese Kontakte sind für **dich** da in Jena

Schlechte Gefühle und Gedanken, scheinbar ausweglose Situation?

Du kannst etwas dagegen tun!

Sprich darüber mit Menschen, denen du vertraust.

Lass deine Gefühle raus: du kannst darüber **schreiben**, sie **malen**, **Musik** machen...

Wende dich an andere: deinen Kinder- oder Hausarzt, den Schulsozialarbeiter, deinen Lehrer des Vertrauens, oder die Beratungsstellen in diesem Flyer!


Werde aktiv: Tu das, was DIR gut tut. Probiere neue **Aktivitäten** aus oder mache **Sport**. Das kann dir helfen, Energie zu sammeln und neue Blickwinkel auf eine Situation zu bekommen.

Therapie

Wenn du das Gefühl hast, allein nicht mehr weiter zu wissen, du häufig schlechte Gefühle oder Gedanken hast, kann dir ein Psychologe oder Psychiater helfen – sie sind dazu da, dich in schwierigen Situationen professionell zu begleiten.

P.S.: Hab` keine Scheu, dir Hilfe zu holen - je früher du dir Unterstützung suchst, desto schneller geht es dir wieder besser!


Universitätsklinikum Jena, Ambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und Psychosomatik


 Bachstraße 18 | Gebäude 1 („Alte Chirurgie“) | 07743 Jena

 03641 / 93 53 20

Wenn du Hilfe in einer Krise oder bei Konflikten brauchst, Probleme in der Schule oder Familie hast, können dir Beratungsstellen helfen:


Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Stadtverwaltung Winzerla


 Buchenweg 34 | 07745 Jena

 03641 / 49 28 61

 familienberatungsstelle@jena.de

Familienberatungsstelle Jena der AWO - Kreisverband Jena-Weimar e.V.

 Löbdergraben 14 a | 07743 Jena

 03641 / 30 92 53


 familienberatungjena@awo-jena-weimar.de



Wenn du aus einem anderen Kulturkreis kommst und Beratung oder Betreuung zu migrationsspezifischen Problemen brauchst, wende dich an:

Jugendmigrationsdienst AWO Kreisverband Jena – Weimar e.V.

 Kastanienstraße 11 | 07747 Jena


 03641 / 87 41 100

 jmd@awo.jena-weimar.de

Wenn du Probleme mit Drogen hast, findest du hier Beratung und Unterstützung:


Ambulante Drogenhilfe „Chamäleon“ DRK-Kreisverband Jena-Eisenberg-Stadtroda e.V.


 Saalbahnhofstraße 9 | 07743 Jena

 03641 / 23 95 40

 drogenhilfe-chamaeleon@drk.de

Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und Suchtgefährdete SiT – Suchthilfe Thüringen gGmbH

 Kritzgraben 4 | 07743 Jena

 03641 / 44 93 22

Allgemeine Notrufnummern

Für medizinische Hilfe
Notruf 112

Bei Gefahr für Leib und Leben
Polizei 110

Giftnotruf und ärztliche Versorgung

Kinderärztlicher Notdienst
11 61 17

Giftnotruf
0361 / 73 07 30
für akute Vergiftungsfälle (z.B. durch Drogeneinnahme) 24 Stunden erreichbar

Jena, Stadt
Kinderklinik: **03641 / 93 82 11**


Rettungsleitstelle: **03641 / 44 44 44**

Wenn du in **Not** bist...

Wenn du **Gewalterfahrungen** gemacht hast –egal, ob als **Junge** oder **Mädchen**– findest du hier Beratung und begleitende Hilfe:


Kinder- und Jugendschutzdienst „Strohalm“

 Closewitzer Straße 2 | 07743 Jena

 03641 / 44 36 43

 strohalm@familienzentrum-jena.de

Thüringer Ambulanz für Kinderschutz (TAKS)

 03641 / 93 22 715 (rund um die Uhr erreichbar)

Wenn du ein **Mädchen** bist und Gewalterfahrungen ausgesetzt bist, wende dich bitte an:

Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ 0800 / 11 60 16
Jenaer Frauenhaus Notruf 0177 / 47 87 052


Wenn du **schwanger** bist, wende dich an:

Hilfetelefon „Schwangere in Not“ 0800 / 40 40 020

...wenn du nicht mehr weiter weißt oder einfach nur ein **offenes Ohr** brauchst:

Kinder- und Jugend-Sorgentelefon Thüringen 0800 / 00 80 080

Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“

 **11 61 11** oder **0800 / 111 0 333**

Mo – Sa, 14–20 Uhr, anonym und kostenfrei

Diese Telefonberatungen bieten dir jederzeit die Möglichkeit, in Krisen oder bei Problemen anzurufen, um Rat und Hilfe zu erhalten.

Allgemeine Telefonseelsorge (rund um die Uhr)

 **0800 / 111 0 111** oder **0800 / 111 0 222**

Oder wende Dich an Deinen Haus-oder Kinderarzt

Wenn du über deine Situation lieber schreiben möchtest, wende dich an die Online-Beratung:

www.jugendnotmail.de

www.nummergegenkummer.de





Friedrich-Schiller-Universität Jena



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



**DIE NEUE
HIGHTECH
STRATEGIE**

Innovationen für Deutschland

Inhalt: Maren Ballhausen, Meike Fehlinger, Dr. Katharina Wick, Dr. Susanne Schwager

Gestaltung: Julia Mühleck

Kontakt: Dr. Katharina Wick
katharina.wick@med.uni-jena.de
+49 (0)364 1 9- 39 80 63