



Für Mädchen und Frauen

Wildwasser Nürnberg e.V.
Fachberatungsstelle für Mädchen und Frauen gegen sexuellen Missbrauch und sexualisierte Gewalt
Rückertstr. 1, 90419 Nürnberg
0911 331330 (erreichbar Mo 12–14 Uhr, Di 8.30–10.30 Uhr, Do 16–18 Uhr)

Wenn Du Opfer von Gewalttaten geworden bist

WEISSER RING e.V.
Außenstelle Nürnberg-Stadt und Fürth-Stadt und -Kreis
0151 55164670

Wenn Deine Eltern psychisch krank sind

Sozialpsychiatrischer Dienst Fürth
Frankenstr. 12, 90762 Fürth
0911 9756670



Kiss
Nürnberg/Fürth/Erlangen
Kontakt- und Informationsstelle
Selbsthilfegruppen
Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
0911 2349449



Hilfe für Dich und Deine Familie

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der Diakonie für den Landkreis Fürth
Königswarterstr. 58, 90762 Fürth
0911 7493335

Erziehungs- und Familienberatungsstelle der Stadt Fürth
Alexanderstr. 9, 90762 Fürth
0911 9741942

Bundeskonferenz für Erziehungsberatung e.V.
bke-Onlineberatung
www.bke-beratung.de
anonym, kostenfrei, datensicher, professionell

Meine persönlichen
»Nummern gegen Kummer«:

.....
.....

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



**Wenn die Seele überläuft ...
Wo Du im Landkreis und in der Stadt Fürth Hilfe findest**

Für Dich von

IRRSINNIG | MENSCHLICH

Wenn dringend medizinische Hilfe
gebraucht wird

Rettungsleitstelle

112



Wenn Leib und Leben in Gefahr sind



Polizei

110

Nicht erst, wenn alle Stricke reißen

Landratsamt Fürth
Gesundheitsamt
0911 97730

Tagesklinik für Kinderpsychiatrie
und -psychotherapie
am Klinikum Fürth
Jakob-Henle-Str. 1, 90766 Fürth
0911 75803225

Psychosomatische Abteilung
Klinik für Kinder und Jugendliche
am Klinikum Fürth
Jakob-Henle-Str. 1, 90766 Fürth
0911 75803300

Nürnberger + Fürther
Kinder- und Jugendnotdienst
0911 231-3333 (immer erreichbar!)



Krisentelefon

Hilfen in Krisensituationen

0911 9773-3333

Telefonische Gesprächsbereitschaft
rund um die Uhr
für Kinder, Jugendliche und Eltern

Telefonseelsorge (rund um die Uhr)
0800 1110111 oder 0800 1110222

Krisendienst Mittelfranken – Hilfe
für Menschen in seelischen Notlagen
Hessestr. 10, 90443 Nürnberg
0911 424855-0 oder -60 (auf Türkisch)
0911 424855-20 (auf Russisch)
geöffnet Mo–Do 18–24 Uhr, Fr 16–24 Uhr,
Sa,So, Feiertage 10–24 Uhr

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
www.irrsinnig-menschlich.de

Willst Du mehr über seelische Gesundheit erfahren?

Ansprechpartner für den
»Verrückt? Na und!«-Schultag

Landratsamt Fürth
Gesundheitsamt
Wilfried Kohl und Charlotte Heinle
0911 97730



Landkreis Fürth
Leistungsfähig. LebensFroh.



www.verrueckt-na-und.de



Förderer

BARMER GEK