

**Nienhof – Verein zur  
Förderung psychosozialer  
Arbeit e.V.**

Nienhofstr. 8  
45894 Gelsenkirchen  
**0209 35983001**  
Sprechstunde für Jugendliche mit Eltern in  
seelischen Krisen Mi 15–17 Uhr  
[www.nienhof.de](http://www.nienhof.de)  
[verein@nienhof.de](mailto:verein@nienhof.de)



**Caritasverband / Fachbereich  
Kinder, Jugend und Familien**

**0209 15806-48/-50**  
[www.caritas-gelsenkirchen.de](http://www.caritas-gelsenkirchen.de)  
[sekretariat@caritasverband-gelsenkirchen.de](mailto:sekretariat@caritasverband-gelsenkirchen.de)



**Notruf für Frauen  
Mädchen mit Gewalterfahrung**

**0209 207764**  
[www.frauenberatung-ge.de](http://www.frauenberatung-ge.de)  
[frauen-notruf.GE@t-online.de](mailto:frauen-notruf.GE@t-online.de)

**Mädchenzentrum e.V.**

Liboriusstr. 40  
45881 Gelsenkirchen  
**0209 30253**  
[www.maedchenzentrum.com](http://www.maedchenzentrum.com)  
[maedchenzentrum-ge@t-online.de](mailto:maedchenzentrum-ge@t-online.de)



**Youth Work – The Point /  
Schwul-Lesbisches Jugend-  
zentrum**

Wildenbruchstr. 13  
45888 Gelsenkirchen  
**0209 1209368**  
Mo–Do 9–15 Uhr, Fr 9–13 Uhr  
[www.thepoint-gelsenkirchen.de](http://www.thepoint-gelsenkirchen.de)  
[thepoint@svls.de](mailto:thepoint@svls.de)

**Wenn Du Probleme mit Alkohol und Drogen hast**

**Drogenberatung Kontakt-  
zentrum**

Fachstelle für Suchtvorbeugung  
Liboriusstr. 37  
45881 Gelsenkirchen  
**0209 51783-0**  
[www.drogenberatung-kc.de](http://www.drogenberatung-kc.de)  
[suchtvorbeugung@drogenberatung-kc.de](mailto:suchtvorbeugung@drogenberatung-kc.de)



**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.irmsinnig-menschlich.de](http://www.irmsinnig-menschlich.de)

**Wenn  
die Seele  
überläuft ...**



**Wo Du in  
Gelsenkirchen  
Hilfe findest**



**Für Dich**

von

**IRRSINNIG | MENSCHLICH**

Wenn dringend medizinische Hilfe  
gebraucht wird

Rettungsleitstelle

112



Wenn Leib und Leben in Gefahr sind

Polizei



110

Örtliche Polizei

365-0

Nicht erst, wenn alle Stricke reißen

Dt. Kinderschutzbund e.V.

Im Lörenkamp 26  
45879 Gelsenkirchen  
0209 273050

[www.kinderschutzbund-gelsenkirchen.de](http://www.kinderschutzbund-gelsenkirchen.de)  
kinderschutzbund@  
kinderschutzbund-gelsenkirchen.de

Kinderschutzambulanz

am Marienhospital Gelsenkirchen GmbH  
Virchowstr. 122  
45886 Gelsenkirchen  
0209 172-54750  
[www.marienhospital.eu](http://www.marienhospital.eu)  
info@marienhospital.eu



Kinder- und Jugendtelefon

»Die Nummer gegen Kummer«

0800 1110333

Mo-Sa 14-20 Uhr

bundesweit anonym und kostenfrei  
von Festnetz und Handy  
[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

Telefonseelsorge

Tag und Nacht

kath. 0800 1110222  
ev. 0800 1110111

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
bundesweit anonym,  
vertraulich und kostenfrei



Städtische Beratungsstelle  
für Kinder, Jugendliche und Eltern  
Gelsenkirchen-Nord 0209 389486-0  
Gelsenkirchen-Süd 0209 380684-0  
[www.erziehungundbildung-gelsenkirchen.de](http://www.erziehungundbildung-gelsenkirchen.de)  
beratungsstelle-fuer-kinder@gelsenkirchen.de

Allg. Städtischer Sozialdienst  
Gelsenkirchen-Nord 0209 169-2464  
Gelsenkirchen-Süd 0209 169-4277  
[www.stadt.gelsenkirchen.de](http://www.stadt.gelsenkirchen.de)  
erziehungundbildung@gelsenkirchen.de

Stadt Gelsenkirchen, Referat 53  
Kinder- und Jugendgesundheit  
Kurt-Schumacher-Str. 4  
45875 Gelsenkirchen  
0209 169-2351  
[www.stadt.gelsenkirchen.de](http://www.stadt.gelsenkirchen.de)

Meine persönlichen  
»Nummern gegen Kummer«:

.....  
.....  
.....

Willst Du mehr über seelische Gesundheit  
erfahren?

Regionalgruppe Gelsenkirchen  
Michael Allkemper  
0209 798492

Brigitte Schönheit  
0209 379581

[Verein@nienhof.de](mailto:Verein@nienhof.de)



**BARMER**  
**GEK** die gesund  
experten

[gesundheitsziele.de](http://gesundheitsziele.de)  
Forum Gesundheitsziele Deutschland

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