

# LIEBE KINDER

Dieser Flyer soll Euch eine Hilfe dabei sein, Informationen zu bekommen, an wen Ihr Euch wenden könnt, wenn es Euch und/ oder Euren Eltern seelisch schlecht geht.

Eine psychische Erkrankung kann jeden treffen. Sie macht einen ganz hilflos.

*Wichtig ist: Keiner ist Schuld daran!  
Aber alle brauchen Hilfe und Unterstützung.*

Diese findet Ihr in Beratungsstellen.  
Die Mitarbeiter:

- hören zu
- informieren
- vermitteln Hilfen
- und ganz viel mehr.

**Die Gespräche sind kostenlos und unterliegen der Schweigepflicht. Das bedeutet, dass sie Eure Sorgen niemals weiter erzählen!**

## Wo findest Du Hilfe?

**Kinder- und Jugendtelefon**

„Nummer gegen Kummer“

**Telefon: 0800-1110333**

- kostenlos, auch vom Handy
- Montag - Freitag: 15.00 bis 19.00 Uhr

**[www.bke-Jugendberatung.de](http://www.bke-Jugendberatung.de)**

*Du kannst mit Beratern und anderen Betroffenen chatten und findest Adressen in Deiner Nähe.*

**Schulsozialarbeiter**

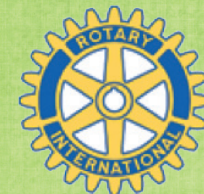
*Fragt nach an Euren Schulen.  
Ein Schulsozialarbeiter kann Euch weitere Informationen geben, was Ihr tun könnt.*

**Trau Dich und hol Dir Hilfe!**

## Für Kinder von Eltern in seelischen Krisen!



## Für Eltern in seelischen Krisen!



Mit freundlicher Unterstützung  
des Rotary Clubs Minden-Porta Westfalica

# LIEBE ELTERN

*Dieser Flyer soll Ihnen Mut machen und eine Hilfe sein, um für sich und /oder Ihre Kinder Beratung und Unterstützung zu suchen und zu finden!*

*Bei psychischen Problemen fällt es vielen Menschen schwer, darüber zu sprechen.*

*Oft fehlen die Worte, um zu beschreiben, wie man sich selbst fühlt.*

*Den Angehörigen geht das ähnlich. Besonders Kinder sind das schwächste Glied in der Kette.*

*Betroffene Eltern wünschen sich, dass es Ihren Kindern gut geht. Und Kindern geht es dann gut, wenn es den Eltern gut geht!*

**Trauen Sie sich  
und holen Hilfe!**

**Wo finden Sie  
Hilfe?**  
*- für Ihr/e Kind/er  
- für sich*

**Kassenärztliche  
Vereinigung Niedersachsen**  
**[www.psychotherapieplatzauskunft-nds.de](http://www.psychotherapieplatzauskunft-nds.de)**  
*Hier finden Sie alle zugelassenen  
Psychotherapeuten in Niedersachsen*

**Psychotherapeutenkammer**  
**[www.ptk-nrw.de](http://www.ptk-nrw.de)**  
*In der Psychotherapeutenkammer NRW  
sind alle zugelassenen psychologischen  
Psychotherapeuten aufgeführt.*

**Hausarzt/ Kinderarzt**  
*Fragen Sie Ihren Haus- oder Kinderarzt  
um Rat. Dieser kann Sie an einen  
Psychotherapeuten verweisen.*

**Therapeutenliste Minden**  
**[www.praxisnetz-psychotherapie.de](http://www.praxisnetz-psychotherapie.de)**  
*In diesem Verein sind viele Psychotherapeuten  
aus Minden-Lübbecke organisiert.*

**Telefonseelsorge**  
**Telefon 0800 - 1110111**  
**oder 0800 - 1110222**  
*(kostenlos, anonym und „rund um die Uhr“)*

**Kassenärztliche Vereinigung  
Westfalen-Lippe [www.kvwl.de](http://www.kvwl.de)**  
**Telefon 0231 / 94329600**  
*Alle zugelassenen Psychotherapeuten  
in Westfalen-Lippe*

**Elterntelefon/Nr. gegen Kummer**  
**Telefon: 0800-1110550**  
*kostenlos und anonym*  
*Mo- Fr: 09.00 Uhr bis 11.00 Uhr*  
*Di u. Do: 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr*