

Regionale Beratung

Psychologische Beratungsstelle der Kreisstadt Unna

Das Angebot der Psychologischen Beratungsstelle richtet sich an Kinder, Jugendliche und Eltern aus Unna, die Unterstützung in allen Bereichen des familiären und partnerschaftlichen Zusammenlebens, der Erziehung und in besonderen Lebens- und Krisensituationen wünschen.

Die Beratung ist kostenlos und vertraulich. Es wird unabhängig von Glauben, Konfession und Weltanschauung beraten.

Die Anmeldung kann telefonisch, schriftlich oder auch persönlich erfolgen. Die Unterstützung basiert auf dem Grundsatz der Freiwilligkeit. Dies bedeutet, dass sich die jeweiligen Familien oder die Jugendlichen selbst bei der Beratungsstelle anmelden.

Die Mitarbeitenden versuchen möglichst zeitnah einen Termin für ein persönliches Erstgespräch zu vergeben.

Südring 31

59423 Unna

Tel.: 02303/103-5399

Fax: 02303/103-5398

Mail: [beratungsstelle\(at\)stadt-unna.de](mailto:beratungsstelle(at)stadt-unna.de)

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag 08.30 - 12 Uhr und 13.30 - 16 Uhr

Freitag 08.30 - 12.30 Uhr

und nach Vereinbarung

Sucht und Psychische Beratung Kreis Unna

Link zur Internetseite: <https://www.kreis-unna.de/Gesellschaft/Gesundheit/Sucht-und-psychische-Beratung/>

Jugendpsychiatrische Beratung und Diagnostik

Link zur Internetseite: <https://www.kreis-unna.de/Gesellschaft/Gesundheit/Sucht-und-psychische-Beratung/Jugendpsychiatrische-Beratung-und-Diagnostik.php?object=tx,3674.2.1&ModID=10&FID=3674.617.1&NavID=3674.287&La=1&call=suche>

Jugendliche mit seelischen Problemen, deren Angehörige und Institutionen können durch den Jugendpsychiatrischen Dienst verschiedene Hilfen erhalten.

Das Angebot richtet sich nur an Jugendliche in der Altersgruppe 14 bis 21 Jahre, die keinen Zugang zum Regelsystem haben. Dies bedeutet, dass es ihnen nicht gelingt, selbständig ambulante oder stationäre Hilfsangebote in Anspruch zu nehmen.

Beratungen finden nur nach vorheriger Terminvereinbarung statt.

Fon: 0 23 03 27-21 29

E-Mail: jpdj@kreis-unna.de

[Haus der Diakonie](#)

Kampstraße 22

59174 Kamen

Büro Lünen

Victoria Str. 5
44532 Lünen

Montag - Donnerstag 08:00 - 15:30 Uhr

Freitag 08:00 - 12:30 Uhr

Junge Selbsthilfegruppe in Unna

Depressionen, Ängste und Panikattacken treffen auch junge Menschen und stellen häufig eine starke Belastung und Einschränkung in ihrem Leben dar. Reden kann helfen und so hat sich eine junge Selbsthilfegruppe **für Betroffene zwischen 18 und 35 Jahren in Unna** gegründet – neue Mitglieder sind herzlich willkommen.

Reden und aktiv sein

In der Gruppe geht es um den Austausch und das Gespräch zwischen den Betroffenen. Aber auch gemeinsame Unternehmungen in der Gruppe sind möglich. Die Gruppe nennt sich „Psychonauten“ und trifft sich jeden zweiten und vierten Donnerstag im Monat im Abendbereich im Gesundheitshaus in Unna.

Neue interessierte Betroffene sind herzlich eingeladen, mitzumachen und können sich an die Kontakt- und Informations-Stelle für Selbsthilfegruppen wenden. Ansprechpartnerin ist Laura Schwarz, Tel: 0 23 03 27-27 29 , E-Mail: jungeselbsthilfe@kreis-unna.de . Alle Informationen werden vertraulich behandelt.

Mädchen- und Frauenforum Unna

Webseite: <https://www.frauenforum-unna.de/maedchen/>

Für Mädchen

Du bist zwischen 14 und 17 Jahre alt und hast Fragen oder Probleme, bei denen du alleine nicht weiterkommst? Wir sind hier, um dir zuzuhören und dich zu unterstützen bei verschiedensten Themen:

Essen, Körpergefühl, Essstörung, Bodyshaming

Unzufriedenheit, Belastungen, Selbstverletzung, Selbstfürsorge und Selbstwert, sexuelle Identität

Gewalt: körperlich, psychisch, sexualisiert, Mobbing, Cybermobbing, Stalking, Diskriminierung

Zwangsheirat

Alltags- und Lebensgestaltung

Stress, Streit: Zuhause, Freundschaften, Beziehung, Schule

Wenn du verzweifelt bist oder nicht mehr weiterweißt, dich zuhause ständig Stress belastet, du Gewalt oder Mobbing erfährst, du über das Internet, soziale Medien oder Handy belästigt oder bedroht wirst, du zu etwas gezwungen wirst, das du nicht möchtest, einen sexuellen Übergriff erlebt

hast, kannst du dich an uns wenden. Auch wenn du dir Sorgen um eine Freundin, eine Angehörige oder einen Angehörigen machst und dich überfordert fühlst, kannst du zu uns kommen.

Telefon 02303 82202 (Anrufbeantworter)

Telefax 02303 77891-29

Hansastraße 38, 59425 Unna

frauenberatungsstelle@frauenforum-unna.de

Erreichbarkeit

Mo-Do 08:00-16:00 Uhr

Fr 08:00-14:00 Uhr

Bundesweite Beratungs- und Krisenangebote für betroffene Jugendliche und Angehörige:

Telefonseelsorge- eine anonyme, kostenlose Beratung zu jeder Tages- und Nachtzeit unter den bundesweiten Telefonnr.: 0800 - 1110111 oder 0800 – 1110222; www.telefonseelsorge.de

- Stiftung Deutsche Depressionshilfe: www.deutsche-depressionshilfe.de
- Info-Telefon-Depression: 0800 3344533
- Suche nach Beratungsstellen, bundesweit: www.dajeb.de
- Nummer gegen Kummer: Kinder- und Jugendtelefon unter 116 111, anonym und kostenlos von Mo. bis Sa. Von 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr; www.nummergegenkummer.de
- Online-Beratung für Jugendliche: www.jugendnotmail.de
- Mailberatung in Krisen und bei Suizidgedanken: www.u25-deutschland.de
- Eine Liste mit bundesweiten Hilfsstellen bietet die Deutschen Gesellschaft für Suizidprävention: www.suizidprophylaxe.de
- Erfahre mehr über Depression bei jungen Menschen: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-junge-Menschen>
- Online-Programme von der Barmer in Kooperation mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe sind die kostenlosen "[Mentale Erste Hilfe](#)"-Seminare für Jugendliche und junge Erwachsene
- Selbsthilfeforum online: FIDEO ist **#starkgegendepression**, Webseite mit Selbsttests, Austauschforum und Beratung. Auch Material für Schulen zu Depression. Link: <https://fideo.de/>
- Ratgeberseite der Caritas: <https://www.caritas.de/hilfeundberatung/ratgeber/krankheit/jung-und-depressiv/jung-und-depressiv>