



Anonyme Beratung für Mädchen und junge Frauen

die von psychischer, physischer und/oder sexueller Gewalt bedroht oder betroffen sind:

06321 926930 Neustadt
06322 620720 Bad Dürkheim

Notruf:

0621 19740



Für alle:
Lebensberatung des
Diakonischen Werkes

06321 86745 Neustadt
06322 94180 Bad Dürkheim

Wenn Du Probleme mit Drogen hast

Jugend- und Drogenberatung Diakonisches Werk Pfalz

67098 Bad Dürkheim, Kirchgasse 14

06322 66501

E-Mail:

fachstellesucht.duew@diakonie-pfalz.de

Jugend- Drogen- und Suchtberatung des Diakonischen Werkes

67434 Neustadt, Schillerstraße 11

06321 30085



Kinder- und Jugendpsychiatrische Praxen

Uta Fies, Luise Vöhringer, 67433 Neustadt
Hetzelgalerie 3, **06321 385680**

Dr. med. Barbara Seitz, 76829 Landau
Südring 5, **06341 919204**

Dr. med. L. Lam, 76829 Landau
Poststr. 5, **06341 85225**

Dr. med. Doris Bianchi, 67067 Ludwigshafen
Hintergasse 20, **0621 531806**

Dr. med. Arnulf Reiser, 67059 Ludwigshafen
Bahnhofstr. 11, **0621 624062**

Volker Dittmann, 67655 Kaiserslautern
Pirmasenserstr. 59, **0631 3577738**

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 Infos und Hilfeadressen findest Du unter
www.verrueckt-na-und.de

Wenn
die Seele
überläuft ...

Wo Du in Neustadt und im
Landkreis Bad Dürkheim
Hilfe findest

Für Dich

von
Deinem Gesundheitsamt

Wenn dringend medizinische Hilfe
gebraucht wird

Rettungsleitstelle

112



Wenn Leben in Gefahr ist

Polizei



110

Krisentelefon
für seelisch kranke Menschen
und deren Angehörige

Mo.–Fr. 17–23 Uhr
Sa., So. und Feiertag 8–23 Uhr

0800 2203300

(gebührenfrei)



Nicht erst, wenn alle Stricke reißen

Institutsambulanz des
Pfalzlinikums – Klinik für
Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie

76889 Klingenmünster, Weinstraße 100
06349 9003800

Notfalltelefon: 06349 9003210
Hotline für Essstörungen: 06349 9003333

Institutsambulanz im
St. Anastift

67065 Ludwigshafen, Karolina-Burger-Straße 51
0621 57024218

Institutsambulanz des IFKV
Kurbrunnenstraße 21a, 67098 Bad Dürkheim
06322 9482820

Kinder- und
Jugendtelefon
»Die Nummer gegen Kummer«

0800 1110333

Mo–Fr,
immer 14.00–19.00 Uhr



Telefonseelsorge
Tag und Nacht

0800 1110111
0800 1110222

Kinderschutzbund
Neustadt
06321 80055

Kinder- und
Jugendpsychotherapeutische
Praxen

Peter Straub,
67251 Freinsheim, Bahnhofstr. 65
06353 959238

Uta Fries/Dr. med. Luise Vöhringer
67433 Neustadt, Hetzelgalerie 3
06321 385680

Dipl.-Päd. Anette und Dipl.-Psych. Jörg Speader
67433 Neustadt, Hauptstr. 77
06321 480771

Das solltest Du wissen:
Jeder Mensch kann in seelische Not
kommen, auch Du.



Meine persönlichen
»Nummern gegen Kummer«:

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

Hast Du Lust, mehr über seelische Gesundheit
zu erfahren? Wir kommen gern in Deine Klasse mit
unserem Schulprojekt

Verrückt? Na und!

www.verruickt-na-und.de

Sozialpsychiatrischer Dienst des Gesundheits-
amtes der Kreisverwaltung Bad Dürkheim
06322 961 7200

E-Mail:
gesundheitsamt@kreis-bad-duerkheim.de