

**Wegweiser
für
Jugendliche**

FRAGE STRESS KRISE PROBLEM ???

**DU
BIST
NICHT
ALLEIN
DAMIT
!!!**



Hier findest Du Beratung & Hilfe.



**Kreisjugendring
Passau**

LIEBE:R JUGENDLICHE:R,

es kann schon mal vorkommen, dass nicht alles ganz glatt läuft. Meistens findet man mit Freund:innen und/oder Eltern wieder auf den Weg zurück.

Manchmal ist aber auch alles irgendwie verzwickt oder sogar ernsthaft ein Problem. Allein kommst Du einfach nicht klar. Freund:innen wissen vielleicht auch nicht mehr weiter. Mit den Eltern reden? Du findest das geht gar nicht.

Die gute Nachricht ist: **Es gibt Hilfe für Dich!**

Wenn Du in (ernsthaften) Schwierigkeiten bist oder Du nicht mehr weiter weißt, ist es keine Schande Dir Hilfe von Fachleuten zu holen. Die gibt es ja extra genau dafür.

Für den Fall, dass Du mal in eine Schieflage geraten bist, bei der Du echt nicht mehr weiter weißt, haben wir diesen **Wegweiser** für Dich gemacht.

Du findest darin Beratungs- und Hilfestellen in der Region, die bei unterschiedlichsten Fragen, Sorgen und Problemen helfen können. Du findest darin auch Info- und Beratungsangebote am Telefon und im Internet.

Fast alle arbeiten **vertraulich**, d.h. niemand wird etwas von der Beratung erfahren, ohne dass Du darüber Bescheid weißt. Bei einigen kannst Du Dich auch **anonym** beraten lassen: Du musst also nicht einmal Deinen Namen nennen. Und was auch wichtig ist, die Angebote sind fast alle **kostenlos** für Dich. I.d.R. sind die Angebote **ab 12 Jahren**. Falls Du älter sein musst, steht das bei der jeweiligen Stelle dabei.

Wir hoffen, dass Du den Wegweiser nicht brauchst! Aber wenn Du doch mal ratlos bist, freuen wir uns, wenn er Dir weiterhilft.



Dein Team vom



BERATUNG & HILFE IN DER REGION



BERATUNGSSTELLE FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Nikolastraße 12d

94032 Passau

0851/5606-110

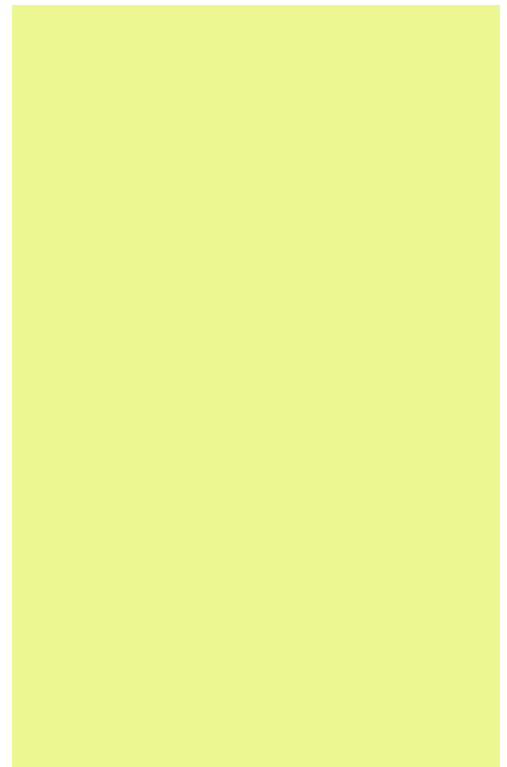
SPDI@diakonie-passau.de

www.diakonie-passau.de

vertraulich & kostenlos

ab 18 Jahren

psychische Krisen und Störungen
auch für Angehörige von Menschen mit psychischen
Störungen



BERUFSINFORMATIONSZENTRUM PASSAU (BIZ)

Innstraße 30

94032 Passau

0851/508-390

Passau.BIZ@arbeitsagentur.de

www.arbeitsagentur.de

Ausbildung, Studium
Berufsbilder und ihre Anforderungen
berufliche Qualifizierung, Fort- und Weiterbildung
Bewerbung, Bewerbungstraining, Jobsuche
Beschäftigungsmöglichkeiten und -alternativen
Arbeitsmöglichkeiten im Ausland
Infomaterial mit regionalen Infos und Adressen

BEZIRKSKRANKENHAUS PASSAU: KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE

Wörthstraße 5

94032 Passau

0851/21360-730

kjp-passau@bkh-landshut.de

www.bkh-passau.de

Einverständnis der Eltern erforderlich, Abrechnung über Krankenkasse

ärztliche Schweigepflicht

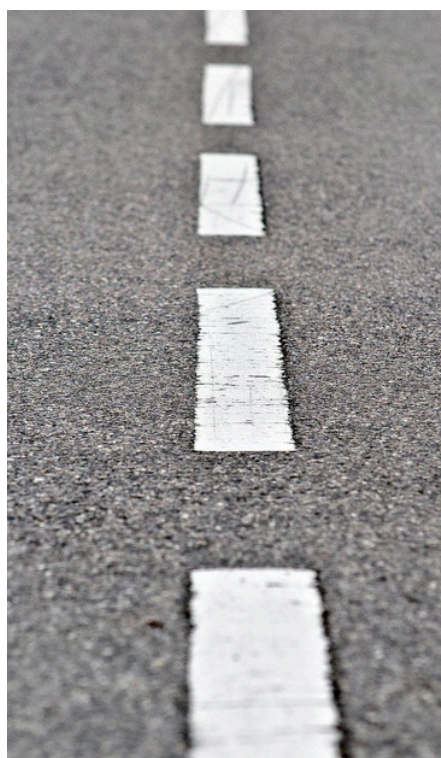
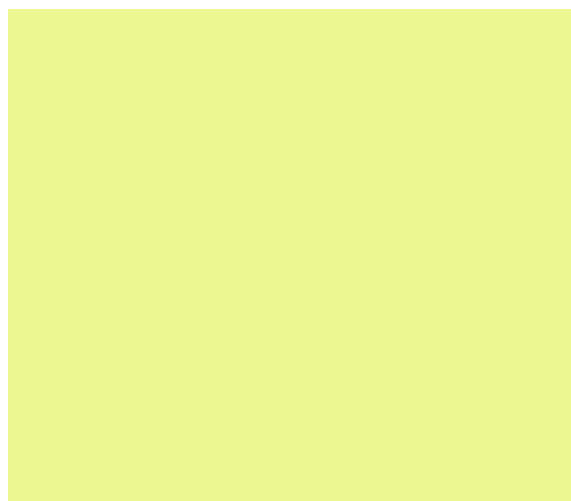
bis 18 Jahre (ab 18 Jahre BKH)

Abklärung, Beratung, Hilfe in psychischen Ausnahmesituationen

Lebensunlustgedanken und selbstverletzendes Verhalten

Depressionen, Ängste

Suchtverhalten



BERATUNG FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ELTERN

Ostuzzistraße 4

94032 Passau

0851/50126-0

eb-passau@caritas-passau.de

www.caritas-erziehungsberatung-passau.de

vertraulich & kostenlos

Probleme mit Eltern oder in der Familie

Schulschwierigkeiten

Ärger mit einer Freundin/einem Freund

„Ich halte es nicht mehr aus...“

„Mal mit jemandem reden können...“

GESUNDHEITSAMT PASSAU

Passauer Straße 33

94081 Fürstenzell

0851/397-4800

gesundheitsamt@landkreis-passau.de

www.landkreis-passau.de

vertraulich & kostenlos

Sozialer Beratungsdienst

Sucht, Drogen

Essstörungen

Aids, HIV

seelische Probleme

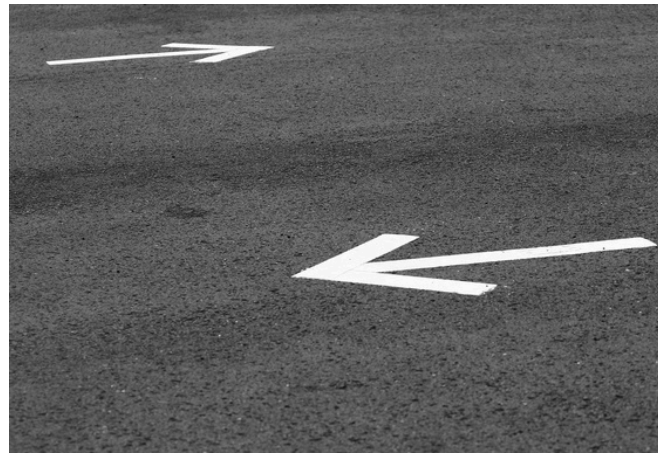
psychische Erkrankungen

Schwangerschaftsberatungsstelle

Sexualität, Geschlecht

Partnerschaft

Verhütung, Schwangerschaft



IGEL E.V. PASSAU

Große Klingergasse 8

94032 Passau

0851/2040

igel.passau@gmx.de

www.igel-ev-passau.de

vertraulich & kostenlos

Beratung bei sexueller Gewalt

JUGENDMIGRATIONSDIENST

Stadtplatz 1a

94060 Pocking

08531/9101-31

L.ivanova@diakonie-passau.de

www.diakonie-passau.de

vertraulich & kostenlos

Unterstützung bei

Behördengängen

Wohnungssuche

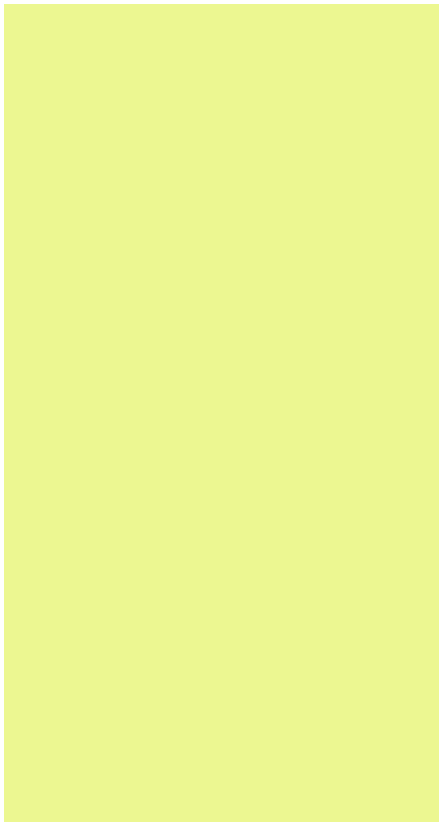
Spracherwerb

Freizeitmöglichkeiten

Schulsystem

Bewerbungsverfahren

Berufsorientierung, Praktika





KREISJUGENDAMT PASSAU

Passauer Straße 39

94121 Salzweg

0851/397-3553

kreisjugendamt@landkreis-passau.de

www.landkreis-passau.de

Probleme mit den Eltern

Probleme in der Schule

Mobbing, Gewalt

PRO FAMILIA

Bahnhofstraße 24

94032 Passau

0851/53121

passau@profamilia.de

www.profamilia.de und www.sextra.de

vertraulich & kostenlos

Schwangerschaftsberatungsstelle

Sexualität, Geschlecht

Partnerschaft

Verhütung, Schwangerschaft

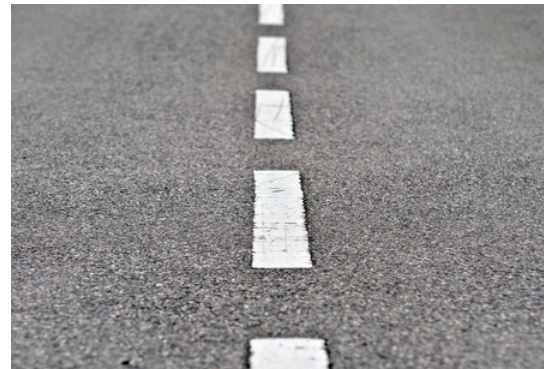
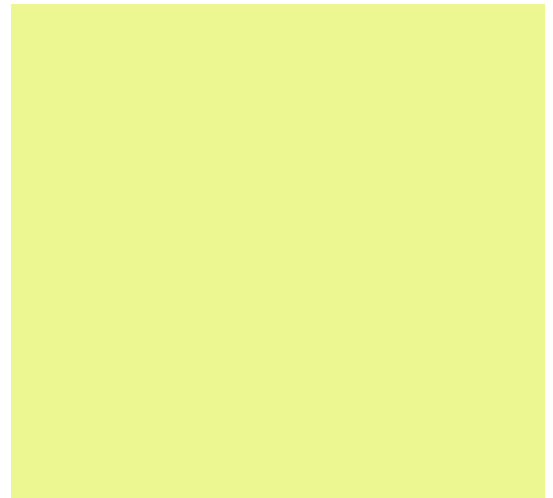
Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle

Probleme mit Eltern

Trennung

Gewalterfahrung, sexualisierte Gewalt

Trauer, Verlust, Traumata



PSYCHOSOZIALE BERATUNG UND BEHANDLUNG

Obere Donaulände 8

94032 Passau

0851/5018-842

psychosoziale.beratung@caritas-passau.de

www.suchtberatung-passau.de

vertraulich & kostenlos

ab 14 Jahren

Alkohol-, Drogenprobleme

Medikamentenabhängigkeit

Essstörungen

Spielsucht

suchtgefährdete/suchtkranke Angehörige

SCHULDNER- UND INSOLVENZBERATUNG

Paumgartenweg 3

94060 Pocking

0851/5606140

schuldnerberatung@diakonie-passau.de

www.diakonie-passau.de

vertraulich & kostenlos

Klärung der finanziellen Lage, inkl. des tatsächlichen Schuldenbestandes
Hilfestellung im Umgang mit dem zur Verfügung stehenden Haushaltsgeld
weitere Angebote



UP2YOU: BERATUNGSSTELLE FÜR QUEERE MENSCHEN IN NIEDERBAYERN

Grasgasse 331 a

84034 Landshut

0871/206508-60

up2you@profamilia.de

www.up2you.profamilia-niederbayern.de

vertraulich & kostenlos, auf Wunsch anonym

Identitätsfindung (inneres Coming-out)

äußeres Coming-out

Fragen zum Transitionsprozess

queerrechtliche Fragen

Diskriminierungserfahrungen

ZENTRUM FÜR KINDER- UND JUGENDGESUNDHEIT: KINDERKLINIK DRITTER ORDEN

Bischof-Altmann-Straße 9

94032 Passau

0851/7205-0

info@kinderklinik-passau.de

www.kinderklinik-passau.de

<https://mykinderklinik.de/>

i.d.R. Überweisung durch (Kinder-) Arzt, i.d.R. bis 18 Jahre

Essstörungen, Adipositas, Ernährungsberatung

Ängste, Depressionen, Hyperaktivität, Aufmerksamkeitsstörungen

Schlafstörungen

Schulschwierigkeiten, Lern- und Leistungsstörungen

psychosoziale Belastungen, Familienprobleme

allg. med. und gesundheitliche Probleme und chronische/neurologische Erkrankungen



**IN EINEM NOTFALL KANNST DU IMMER
AUCH BEI DER POLIZEI ANRUFEN: 110**

BERATUNG & HILFE IM INTERNET UND AM TELEFON



BERATUNG4KIDS

www.beratung4kids.de

anonym & kostenlos

bis 21 Jahre

Familie

Schule

Essstörungen

selbstverletzendes Verhalten

Trans*, Sexualität, Liebe

BKE JUGENDBERATUNG

www.bke-beratung.de

anonym & kostenlos

Sorgen, Liebeskummer

Streit/Ärger mit den Eltern

Probleme mit Dir selbst, mit Freunden oder in
der Schule



HILFE-PORTAL SEXUELLER MISSBRAUCH

Tel. 0800/2255530

www.hilfe-portal-missbrauch.de

anonym & kostenlos

miese Anmache, Bedrohung
Mobbing in der Schule
Cybermobbing, Probleme mit Sexting
sexueller Missbrauch
Zusendung von Pornos
andere sexuelle Übergriffe/Gewalt

JUGEND NOTMAIL

www.jugendnotmail.de

vertraulich & kostenlos

Angst, Depression
selbstverletzendes Verhalten
Suizidgedanken
Essstörungen, Sucht
Familie, Freunde
Mobbing, Gewalt
Sexuelle Belästigung, Missbrauch
Liebe, Sexualität
Schule

JUUUPORT

www.juuuport.de

vertraulich* & kostenlos

(*Info an Polizei bei Straftat/Suizid)

Cybermobbing
Stress in sozialen Medien
Datenklau, Technikprobleme
Cybergrooming, Sexting
Gaming, Online-Sucht



KRISENDIENST PSYCHIATRIE NIEDERBAYERN

Tel. 0800/6553000

www.krisendienste.bayern

anonym möglich & kostenlos

telefonische Beratung bei psychischen Krisen
ambulante Krisentermine
mobile Einsätze vor Ort
Vermittlung in stationäre (Krisen-)Behandlung

NUMMER GEGEN KUMMER

Tel. 116111

www.nummergegenkummer.de

anonym & kostenlos

Stress mit Eltern, Freund:innen oder
Mitschüler:innen
Mobbing oder Abzocke im Internet oder im
Klassenzimmer
Angst, Depressionen
Gewalt, Missbrauch
Essstörungen, Sucht



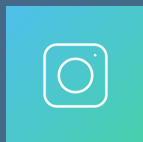
**AUCH WIR
VOM KJR
SIND GERNE
FÜR DICH DA!**

**KREISJUGENDRING
PASSAU**

Passauer Straße 31
94081 Fürstenzell
08502/91778-0
info@kjr-passau.de
www.kjr-passau.de



**DU FINDEST UNS AUF SOCIAL MEDIA
UND IN VIELEN GEMEINDEN**



kreisjugendring_passau

**HIER SIEHST DU,
WER VOM KJR IN
DEINER GEMEINDE
FÜR DICH DA IST:**





WIR BEDANKEN UNS BEI ALLEN BETEILIGTEN EINRICHTUNGEN FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG!

Für die Inhalte der Angebote sind die Einrichtungen verantwortlich.

Wenn Sie mit Ihrem Angebot für Jugendliche und junge Erwachsene in den Wegweiser aufgenommen werden möchten oder eine Änderung Ihres bereits aufgelisteten Angebots wünschen, melden Sie sich gerne bei uns unter 08502/91778-0 oder nicole.roth@kjr-passau.de. Änderungen werden bei der nächsten Auflage berücksichtigt.

IMPRESSUM

Herausgeber

Kreisjugendring Passau
Passauer Straße 31
94081 Fürstenzell

Konzept/Gestaltung

Nicole Roth

Bilder

pixabay.com

Stand

2025



**WEGWEISER
KOSTENLOS
ANFORDERN**

08502/91778-0
info@kjr-passau.de



Kreisjugendring
Passau

**WEGWEISER
KOSTENLOS
HERUNTERLADEN**



