

**Wegweiser  
für  
Jugendliche**

**FRAGE  
STRESS  
KRISE  
PROBLEM  
???**

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



**Hier findest Du Beratung & Hilfe.**





# 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



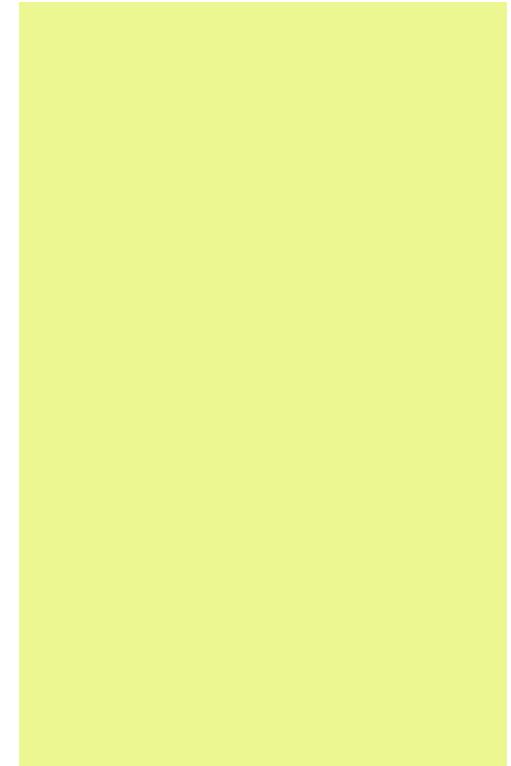
# BERATUNG & HILFE IN DER REGION



## 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

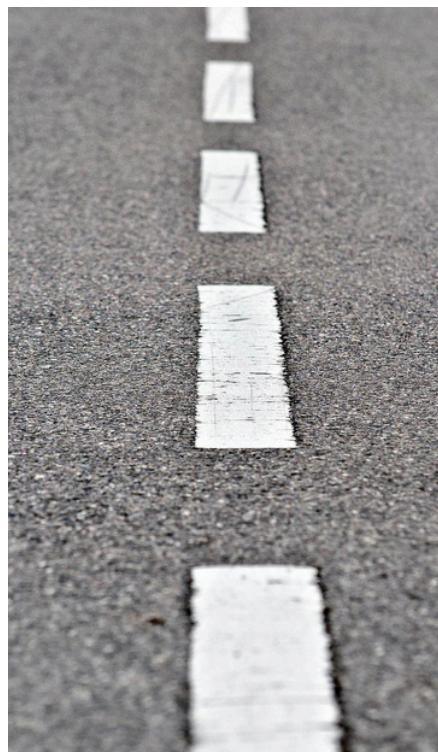
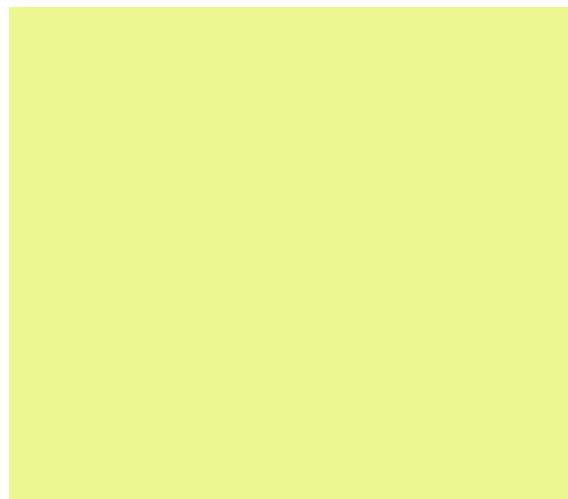


# **BEZIRKSKRANKENHAUS PASSAU: KINDER- UND JUGENDPSYCHIATRIE**

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](http://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](mailto:igel.passau@gmx.de)

[www.igel-ev-passau.de](http://www.igel-ev-passau.de)

**vertraulich & kostenlos**

Beratung bei sexueller Gewalt

## JUGENDMIGRATIONSDIENST

Stadtplatz 1a

94060 Pocking

08531/9101-31

[L.ivanova@diakonie-passau.de](mailto:L.ivanova@diakonie-passau.de)

[www.diakonie-passau.de](http://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](mailto:kreisjugendamt@landkreis-passau.de)

[www.landkreis-passau.de](http://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](mailto:passau@profamilia.de)

[www.profamilia.de](http://www.profamilia.de) und [www.sextra.de](http://www.sextra.de)

**vertraulich & kostenlos**

### Schwangerschaftsberatungsstelle

Sexualität, Geschlecht

Partnerschaft

Verhütung, Schwangerschaft

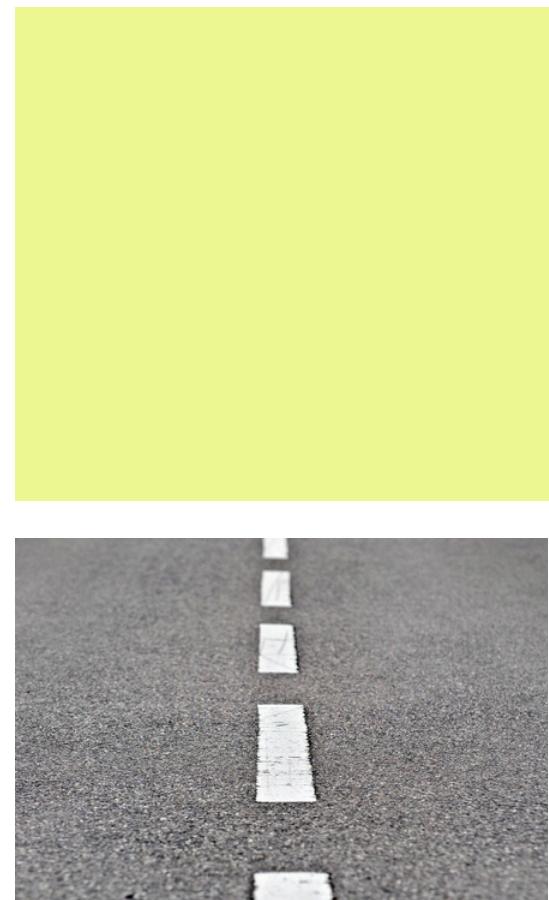
### Ehe-, Familien- und Lebensberatungsstelle

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](mailto:psychosoziale.beratung@caritas-passau.de)

[www.suchtberatung-passau.de](http://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](mailto:schuldnerberatung@diakonie-passau.de)

[www.diakonie-passau.de](http://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](mailto:up2you@profamilia.de)

[www.up2you.profamilia-niederbayern.de](http://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](mailto:info@kinderklinik-passau.de)

[www.kinderklinik-passau.de](http://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](http://www.beratung4kids.de)  
**anonym & kostenlos**  
**bis 21 Jahre**

Familie  
Schule  
Essstörungen  
selbstverletzendes Verhalten  
Trans\*, Sexualität, Liebe

## BKE JUGENDBERATUNG

[www.bke-beratung.de](http://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](http://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

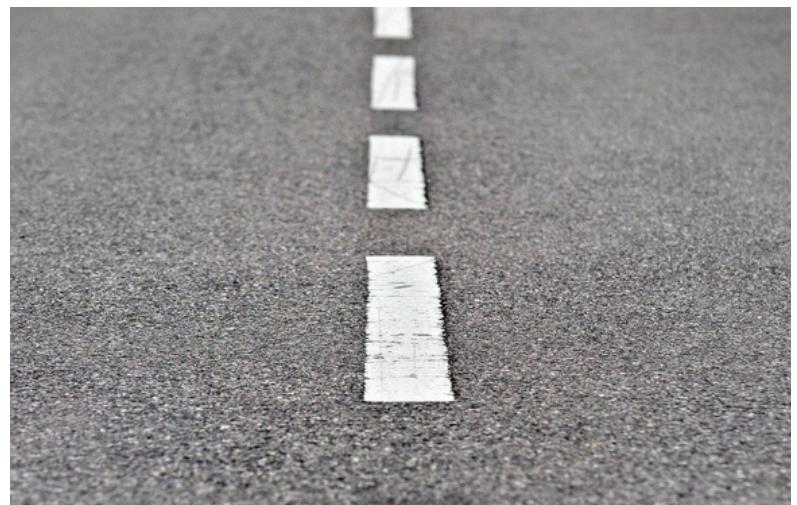
## **JUGEND NOTMAIL**

[www.jugendnotmail.de](http://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](http://www.juuuport.de)  
**vertraulich\* & kostenlos**  
**(\*Info an Polizei bei Straftat/Suizid)**  
Cybermobbing  
Stress in sozialen Medien  
Datenklau, Technikprobleme  
Cybergrooming, Sexting  
Gaming, Online-Sucht



## **NUMMER GEGEN KUMMER**

Tel. 116111  
[www.nummergegenkummer.de](http://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

## **KRISENDIENST PSYCHIATRIE**

### **NIEDERBAYERN**

Tel. 0800/6553000

[www.krisendienste.bayern](http://www.krisendienste.bayern)

**anonym möglich & kostenlos**

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



**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](mailto: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](https://pixabay.com)

**Stand**

2025



**WEGWEISER  
KOSTENLOS  
ANFORDERN**

08502/91778-0  
[info@kjr-passau.de](mailto:info@kjr-passau.de)



**WEGWEISER  
KOSTENLOS  
HERUNTERLADEN**





