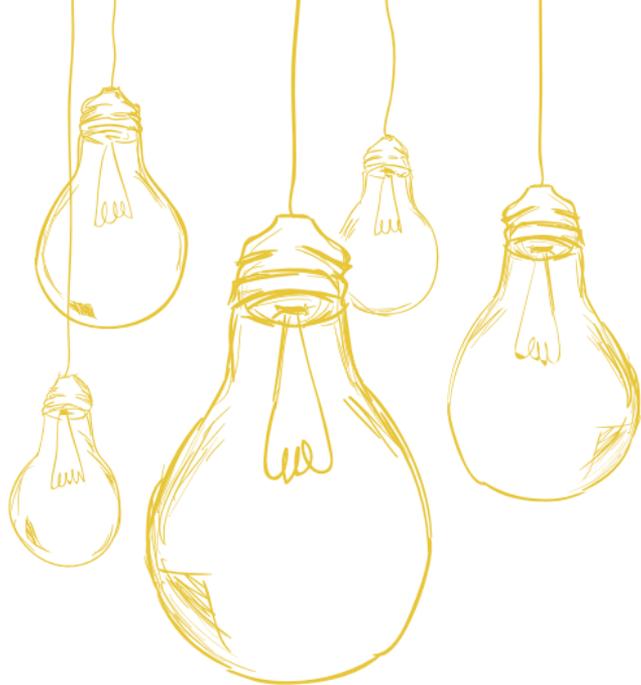


Wenn
dein Leben
schwierig
ist!



**Dein Krisenwegweiser,
wenn du Hilfe brauchst !**



Das Leben läuft nicht immer rund

- Wie soll es weiter gehen?
- Wie komme ich mit meinen Gefühlen klar?
- Was kann ich tun, wenn ich oder andere Probleme haben?

Gut ist, wenn du mit jemandem darüber sprichst. An welche Menschen du dich wendest, liegt an dir. Wichtig ist, dass du ihnen vertrauen kannst.

Wo du Hilfe bekommst, findest du in dieser Broschüre!

Hier findest du Personen die...

- ... kostenlos beraten
- ... dir zuhören
- ... nichts ausplaudern
- ... und dich ernst nehmen

Hilfe gleich um die Ecke

Rund um's Thema Sucht

Landshuter Netzwerk Suchtberatung und Prävention

Tel.: 0871/96367119
Bahnhofplatz 1a, 84032 Landshut
www.landshuter-netzwerk.de
Mo. - Do. 10:00 - 12:00 Uhr

Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme Landshut

Tel.: 0871/8051160
Gestütstr. 4a, 84028 Landshut
www.caritaslandshut.de/beratung/suchtberatungverwaltung@suchtberatung-landshut.de

Mo. 08:00 - 12:00, 13:00 - 17:30 Uhr
Di., Do. 08:00 - 12:00, 13:00 - 17:00 Uhr
Mi. 09:30 - 12:00, 13:00 - 17:00 Uhr
Fr. 08:00 - 12:00, 13:00 - 15:30 Uhr
Offene Sprechstunde
Mo. 10:00 - 11:30, 16:30 - 18:15 Uhr
Di., Do., Fr. 10:00 - 11:30 Uhr

Suchtberatung am Gesundheitsamt Landshut

Tel.: 0871/4085000
Veldener Str. 15, 84036 Landshut
www.landkreis-landshut.de
gesundheitsamt@landkreis-landshut.de
Mo. - Fr. 08:00 - 12:00 Uhr
Mo. auch von 13:30 - 15:30 Uhr
Do. auch von 13:30 - 17:00 Uhr



Sex und mehr

Donum Vitae

Staatlich anerkannte Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen

Tel.: 0871/9746780

Johannisstr. 26, 84034 Landshut

www.landshut.donum-vitae-bayern.de

landshut@donum-vitae-bayern.de

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do. 08:00 - 12:00, 13:30 - 16:30 Uhr

Mi. 13:30 - 19:00 Uhr

Fr. 08:00 - 12:00 Uhr

up2you Leben - Lieben - Selbstbestimmt
Die Beratungsstelle für queere Menschen in
Niederbayern

Tel.: 0871/20 65 08 60

Grasgasse 331a, 84028 Landshut

www.profamilia-niederbayern.de/home/up2you

up2you@profamilia.de

Staatlich anerkannte Beratungsstelle
für Schwangerschaftsfragen
am Gesundheitsamt Landshut

Tel.: 0871/4085000

Landratsamt Landshut

Veldener Str. 15, 84036 Landshut

www.schwanger-in-landshut.de

schwangerenberatung@landkreis-landshut.de

Öffnungszeiten:

Mo. bis Do. 08:00 - 12:00, 13:30 - 15:30 Uhr

Fr. 08:00 - 12:00 Uhr

AWO Frauenhaus Landshut

Tel.: 0871/921044, 24h Hotline

frauenhaus@awo-landshut.de

www.frauenhaus-awo-landshut.de

Caritas Frauenhaus Landshut

Tel.: 0871/274900, 24h Hotline

www.caritaslandshut.de/frauenhaus

info@frauenhaus-landshut.de

Sex und mehr

HIV/AIDS Beratung am
Gesundheitsamt Landshut

Im Landratsamt kannst Du dich anonym
beraten und testen lassen.

Tel.: 0871/4085000

Landratsamt Landshut
Veldener Str. 15, 84036 Landshut

www.landkreis-landshut.de
aidsberatung@landkreis-landshut.de

HIV- Beratung und Test:

Mo., Di., Mi.	11:00 - 12:00 Uhr
Do.	14:00 - 16:30 Uhr



Katholische Beratungsstelle für
Schwangerschaftsfragen
des Caritasverbandes Landshut e.V.

Tel.: 0871/8051120

Gestütstr. 4a, 84028 Landshut
www.caritaslandshut.de

Mo. bis Do.	08:00 - 12:00, 13:00 - 16:00 Uhr
Fr.	08:00 - 12:00, 13:00 - 15:30 Uhr



Jugendberatung

**Stadtjugendamt / Beratung und Hilfe für
Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien aus
dem Stadtgebiet Landshut**

Tel.: 0871/882321

Jugendamt Stadt Landshut Rathaus II
Luitpoldstr. 29b, 84034 Landshut

www.landshut.de

**Kreisjugendamt / Beratung und Hilfe für
Kinder, Jugendliche, Eltern und Familien aus
dem Landkreis Landshut**

Tel.: 0871/4084700

Sonnenring 14, 84032 Altdorf

www.landkreis-landshut.de

kreisjugendamt@landkreis-landshut.de

Mobile Jugendarbeit Landshut

Tel.: 0871/14210883

Mobil: 0170/4553897

Innere Münchner Str. 12
84036 Landshut

www.landshut.de | moja@landshut.de

Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern

Tel.: 0871/430310

Seligenthaler Str. 36, 84034 Landshut

www.km.bayern.de | info@sbndb.de

Digital Streetwork

Beratung: Anonym.Kostenfrei. Vertraulich.
www.digital-streetwork-bayern.de

für Niederbayern

www.linktr.ee/JennyDigitalStreetwork

Mobil: 0162/239 05 81

Jugendberatung

Ansprechpartner/-innen an deiner Schule

Verbindungs- und Beratungslehrkräfte,
Jugendsozialarbeit an Schulen (Jas),
Schulpsychologe oder Schulpsychologin

Erziehungs-, Jugend-, Familienberatungsstelle Landshut

Tel.: 0871/ 80 51 13 0
Gestütstr. 4a, 84028 Landshut

www.erziehungsberatung-landshut.de
info@erziehungsberatung-landshut.de



Jugendmigrationsdienst Landshut, Förderung zugewanderter junger Menschen

Tel.: 0871/923430
Kath. Jugendsozialwerk Landshut
Ritter-von-Schoch-Str. 1, 84036 Landshut
www.kjsw-landshut.de
info-landshut@kjsw.de

Beratung: www.jugendmigrationsdienste.de



Krisen können immer kommen

Psychosoziale Beratung am Gesundheitsamt

Tel.: 0871/4085000

Veldener Str. 15, 84036 Landshut

www.landkreis-landshut.de

gesundheit@landkreis-landshut.de

Mo. - Fr. 08:00 - 12:00 Uhr

Mo. - Mi. 13:30 - 15:30 Uhr

Do. 13:30 - 17:00 Uhr

Lis - Landshuter Interventions- und Beratungsstelle bei häuslicher und sexualisierter Gewalt

Tel.: 0871/4301148

Seligenthalerstr. 16, 84034 Landshut

www.awo-landshut.de/lis.php

info@info-lis.de

Mo. - Mi. 09:00 - 17:00 Uhr

Do. 13:00 - 17:00 Uhr

Fr. 09:00 - 13:00 Uhr

Weisser Ring / Hilfe, wenn du Opfer von Kriminalität und Gewalt geworden bist

Mobil: 0151/55164835

www.landshut-bayern-sued.weisser-ring.de



Hilfe im Netz oder telefonisch

Für alle Lebenslagen und Einsamkeit

Nummer gegen Kummer Kinder- und Jugendtelefon

Tel.: 116111

www.nummergegenkummer.de

Mo. - Sa. 14:00 - 20:00 Uhr

bke-Jugendberatung

anonyme, kostenfreie Onlineberatung

www.bke-beratung.de

bke@bke.de

Sorgentagebuch

Teile deine Sorgen, Ängste und Probleme mit
deinem online Sorgen-Tagebuch
- und es antwortet!

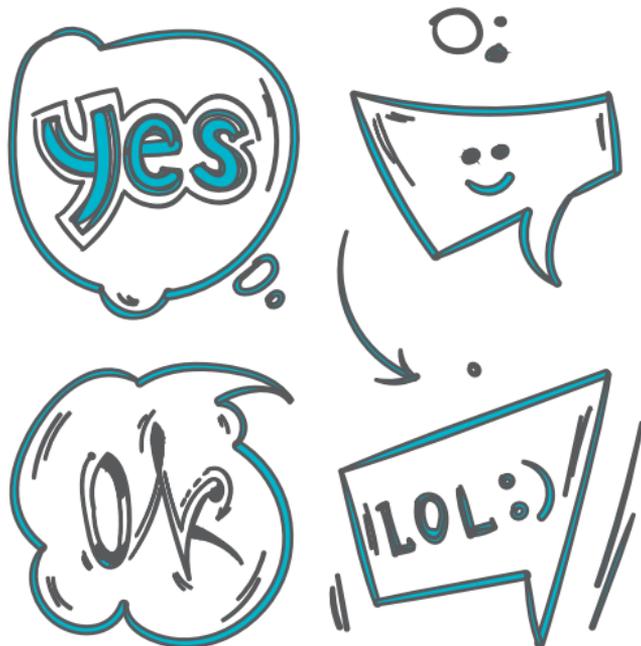
www.sorgen-tagebuch.de

Cinderella

Beratungsstelle für Essstörungen
Online - Beratung und Telefonberatung

Tel.: 089/502 12 12

www.cinderella-beratung.de





Beratung in Suchtfragen

Drugcom.de

Chat- und Emailberatung

www.drugcom.de

Spiel nicht bis zur Sucht
Telefonische Beratung für Menschen mit Glückspielsuchtproblemen

Tel.: 0800/1372700

www.check-dein-spiel.de

Mo. - Do. 10:00 - 22:00 Uhr

Fr. - So. 10:00 - 18:00 Uhr

Ins Netz gehen

Infoportal für Mediennutzung und

Medienkompetenz

Hilfe und Beratung

www.ins-netz-gehen.de

Let's talk about Sex!

N.I.N.A. e.V.

Hilfetelefon und Onlineberatung
bei sexuellem Missbrauch

Tel.: 0800/2255530

www.nina-info.de

Telefonzeiten:

Mo., Mi. und Fr. 09:00 - 14:00 Uhr

Di. und Do. 15:00 - 20:00 Uhr

In & Out

lesbische, schwule, bi, trans*, queere
Jugendliche beraten Jugendliche

www.comingout.de

Hilfe bei Gewalt und Krisen

Juuuport

Onlineberatung von jungen Menschen für junge
Menschen bei Cybermobbing,
WhatsApp-Stress und Co

www.juuuport.de

B.U.D. Bayern

Anlaufstelle bei rechter,
rassistischer & antisemitischer Gewalt

Mobil: 0151/21653187

www.bud-bayern.de

Da sein

Jugendonlineberatung zu den Themen
Abschied, Tod und Trauer

www.da-sein.de

[U25] Deutschland

Begleitung bei Suizidgedanken und Krisen

www.u25-deutschland.de

Impressum:

Herausgeber:

Stadtjugendamt Landshut
Sachgebiet Kommunale Jugendarbeit

Liesl-Karlstadt-Weg 4
84036 Landshut

Tel.: 0871/966 36-0

Fax: 0871/966 36-29

E-Mail: jugendarbeit@landshut.de

Internet: www.landshut.de

Landkreis Landshut
SG 56 Kinder-/Jugend-und Familienförderung
Kommunale Jugendarbeit

Sonnenring 14
84032 Altdorf

jugend@landkreis-landshut.de
www.kojalala.de

Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größtmöglicher Sorgfalt recherchiert und umgesetzt.

Wir bemühen uns, diese Informationen aktuell, inhaltlich richtig sowie vollständig anzubieten. Dennoch ist das Auftreten etwaiger Fehler nicht auszuschließen.

Eine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität dieser Broschüre kann trotz sorgfältiger Prüfung nicht übernommen werden.

Gestaltung&Druck:

artmedia grafik&design
www.neograf.de / info@neograf.de
Illustrationen by Freepik

© Stadtjugendamt Landshut/
SG Kommunale Jugendarbeit
und Landkreis Landshut
Kommunale Jugendarbeit Sept. 2022

Notruf!

Hilfe rund um die Uhr

Bei Bedrohung oder Gefahr

Polizeinotruf 110

Wenn medizinische Hilfe benötigt wird

Rettungsleitstelle 112

Bei Drogen- und Suchtproblemen

Drogenhotline

01805 / 313031