

# Psychische Gesundheit

## Hilfreiche Ressourcen für Jugendliche

### Websites mit Informationen

#### **ANIJ - Agence Nationale pour l'Information des jeunes** **jugendinfo.lu/de/Gesundheit**

Die Website jugendinfo.lu bietet Informationen für Jugendliche zwischen 12 und 30 Jahren, mit einer spezifischen Rubrik rund um das Thema psychische Gesundheit.

#### **BZgA - Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** **cannabipraevention.de**

Diese Website richtet sich vorrangig an Jugendliche, die Cannabis konsumieren, und kann dir deine Fragen rund um dieses Thema beantworten.

#### **EPSYKOI** **epsykoi.com**

EPSYKOI est une plateforme interactive visant à sensibiliser et soutenir les jeunes face aux troubles psychiatriques. Tu y découvres des informations, des témoignages, des quiz, des définitions et des avis d'experts autour de différents thèmes, y compris la déprime, les angoisses, les addictions et le sentiment de persécution.

#### **feel-ok.ch** **feel-ok.ch**

feel ok ist ein Internetportal für Jugendliche zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenz und Vorbeugung des Substanzkonsums. Das interaktive Internetportal bietet dir eine Vielzahl an Informationen, Videos und Erfahrungsberichten zu psychischen Störungen, darunter Depression, bipolare Störung, Ängste, Zwänge, posttraumatische Belastungsstörung, Essstörungen, Schizophrenie und Sucht sowie

Informationen zu Cannabis, Alkohol und anderen Substanzen.

#### **FIDEO** **fideo.de**

FIDEO ist ein Online-Informationsangebot mit integriertem Diskussionsforum für Jugendliche zum Thema Depression. Es informiert dich über die Erkrankung Depression bei jungen Menschen, klärt dich auf und baut Vorurteile ab. Es bietet dir als Betroffener die Möglichkeit zur Selbsthilfe an. Zusätzlich gibt es einen Bereich, der sich speziell an die Angehörigen - also die Eltern, Geschwister, Großeltern, Cousins und Cousinen und natürlich Freunde – richtet.

#### **Freunde fürs Leben** **frnd.de**

Der Verein Freunde fürs Leben e.V. klärt Jugendliche und junge Erwachsene über die Themen Suizid und seelische Gesundheit auf. Mit kreativen und jugendlichen Projekten und Kampagnen wollen Freunde fürs Leben mehr Akzeptanz für die Tabuthemen Depression und Suizid erzeugen.

#### **GREA - Groupement Romand d'Etudes des Addictions** **stop-cannabis.ch**

Stop-cannabis donne des aides et conseils pour les consommateurs et leur entourage.  
www.stop-alkohol.ch  
Stop-alcool délivre des informations détaillées sur les risques liés à la consommation d'alcool et les processus d'installation d'une dépendance.

#### **ich bin alles** **ich-bin-alles.de**

„ich bin alles“ ist ein digitales Infoportal zum Thema Depression und psychische Gesundheit im Kindes- und Jugendalter. Es richtet sich an Kinder und Jugendliche mit Depression sowie an nicht erkrankte Kinder und Jugendliche, die sich zu dem Thema informieren oder vor einer Erkrankung schützen möchten.

#### **Santé Psy Jeunes** **santepsyjeunes.fr**

Ce site est un outil de prévention et d'information qui s'adresse aux jeunes qui se

posent des questions sur leur santé mentale mais aussi à leur entourage. L'objectif est de favoriser la diffusion et le partage des connaissances concernant les troubles psychiques, dont le stress et les angoisses.

### **drugcom.de**

Das Internetportal informiert über Wirkungen, Risiken und Gefahren illegaler und legaler Drogen. drugcom.de regt dazu an, sich mit dem eigenen Konsum von illegalen Drogen, Alkohol und Zigaretten auseinander zu setzen und eine bewusste Haltung zu diesen Fragen zu entwickeln

## **Telefonberatung und Onlinehilfe**

### **KJT - Kanner-Jugendtelefon**

#### **kjt.lu**

116 111 (Mo, Mi, Fr 17-22 Uhr / Di, Do 14-22 Uhr / Sa 14-20 Uhr)

Online Help KJT:

[online-chatberatung.kjt.lu](http://online-chatberatung.kjt.lu)

Das Kanner-Jugendtelefon ist ein Beratungsdienst für Kinder und Jugendliche. Die Beratung findet über Telefon, online oder Chat statt. Kinder und Jugendliche können sich anonym, vertraulich und kostenlos mit ihren Fragen und Sorgen an sie wenden.

### **ONE - Office National de l'Enfance**

#### **officenationalenfance.lu**

8002 9393 (Mo-Fr 8-18 Uhr)

Das ONE schützt und unterstützt Kinder, Jugendliche, junge Erwachsene und Familien, die mit Schwierigkeiten zu kämpfen haben. In einer psychischen Notsituation kannst du dich an die Helpline wenden. Außerhalb der Öffnungszeiten kannst du das ONE über das Kontaktformular auf der Website oder per E-Mail

([one@one.etat.lu](mailto:one@one.etat.lu)) kontaktieren.

### **Réseau Psy - JEFpsy**

#### **jefpsy.org**

26 54 16 16

JEFpsy est l'acronyme de Jeune Enfant Fratrie.

Ce site est dédié à des jeunes de 11 à 20 ans qui

sont enfants, frères ou sœurs d'une personne qui a des troubles psychiques. Tu peux :

- tchatter en direct avec un professionnel du lundi au jeudi de 16h à 18h
- poser une question à un professionnel qui te répondra rapidement
- demander un rendez-vous (en face à face ou au téléphone) avec un professionnel du centre Kanel

### **Solidarité Jeunes - Péitrusshaus**

#### **solina.lu/facilities/peitrusshaus**

8002 6002 (24/24 Stunden und 7 Tage die Woche)

Das Péitrusshaus ist eine Not- und Kriseneinrichtung für Jugendliche im Alter von 12 bis 21 Jahren. Die Zusammenarbeit ist kostenlos und findet in einem freiwilligen Rahmen statt. Die Einrichtung ist 24 Stunden und 7 Tage die Woche geöffnet. Das multidisziplinäre Team ist jederzeit persönlich vor Ort oder telefonisch erreichbar über ihre kostenlose Hotline.

**Hier kannst du für dich wichtige Ressourcen und Anlaufstellen aufschreiben, wie z. B. der SePAS Dienst in deiner Schule:**

---

---

---

---

---

