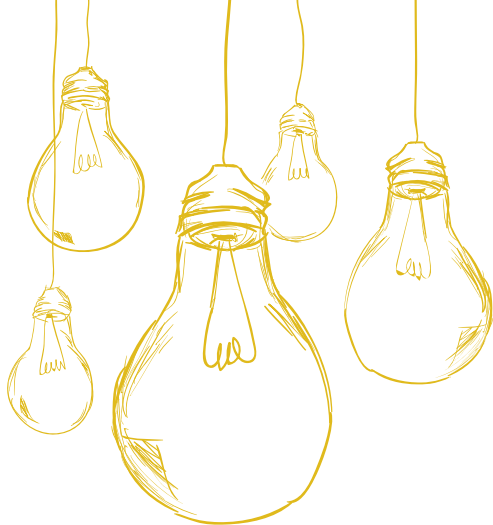


Wenn  
dein Leben  
schwierig  
ist!



**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](http://www.landshuter-netzwerk.de)  
Mo. - Do. 10:00 - 12:00 Uhr

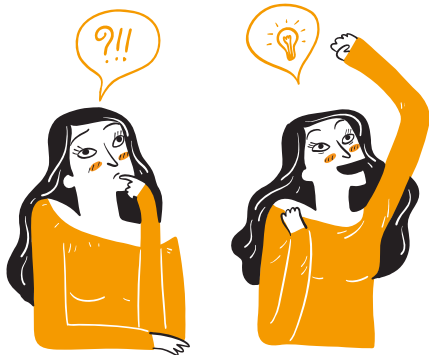
### Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme Landshut

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

Mo. 8:00 - 12:00, 13:00 - 17:30 Uhr  
Di., Do. 8:00 - 12:00, 13:00 - 17:00 Uhr  
Mi. 9:30 - 12:00, 13:00 - 17:00 Uhr  
Fr. 8:00 - 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](http://www.landkreis-landshut.de)  
[gesundheitsamt@landkreis-landshut.de](mailto: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.: 0871/974 67 80

Johannisstr. 26, 84034 Landshut

[www.landshut.donum-vitae-bayern.de](http://www.landshut.donum-vitae-bayern.de)

[landshut@donum-vitae-bayern.de](mailto: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 0860

Grasgasse 331a, 84028 Landshut

[www.profamilia-niederbayern.de/home/up2you](http://www.profamilia-niederbayern.de/home/up2you)

[up2you@profamilia.de](mailto: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](http://www.schwanger-in-landshut.de)

[schwangerenberatung@landkreis-landshut.de](mailto:schwangerenberatung@landkreis-landshut.de)

Öffnungszeiten:

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

Fr. 8:00 - 12:00 Uhr

---

## AWO Frauenhaus Landshut

Tel.: 0871/921044, 24h Hotline

[www.frauenhaus-awo-landshut.de](http://www.frauenhaus-awo-landshut.de)

[frauenhaus@awo-landshut.de](mailto:frauenhaus@awo-landshut.de)

---

## Caritas Frauenhaus Landshut

Tel.: 0871/2749 00, 24h Hotline

[www.caritaslandshut.de/frauenhaus](http://www.caritaslandshut.de/frauenhaus)

[info@frauenhaus-landshut.de](mailto: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](http://www.landkreis-landshut.de)  
[aidsberatung@landkreis-landshut.de](mailto: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.: 0871/805 11 20

Gestütstr. 4a, 84028 Landshut  
[www.caritaslandshut.de](http://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](http://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](http://www.landkreis-landshut.de)

[kreisjugendamt@landkreis-landshut.de](mailto:kreisjugendamt@landkreis-landshut.de)

## Mobile Jugendarbeit Landshut

Tel.: 0871/14210883

Mobil: 0170/4553897

Innere Münchner Str. 12  
84036 Landshut

[www.landshut.de](http://www.landshut.de) | [moja@landshut.de](mailto:moja@landshut.de)

---

## Staatliche Schulberatungsstelle für Niederbayern

Tel.: 0871/430310

Seligenthaler Str. 36, 84034 Landshut

[www.km.bayern.de](http://www.km.bayern.de) | [info@sbndb.de](mailto:info@sbndb.de)

---

## Digital Streetwork

Beratung: Anonym. Kostenfrei. Vertraulich.

[www.digital-streetwork-bayern.de](http://www.digital-streetwork-bayern.de)

---

für Niederbayern

[www.linktr.ee/JennyDigitalStreetwork](http://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](http://www.erziehungsberatung-landshut.de)  
[info@erziehungsberatung-landshut.de](mailto: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](http://www.kjsw-landshut.de)  
[info-landshut@kjsw.de](mailto:info-landshut@kjsw.de)

Beratung: [www.jugendmigrationsdienste.de](http://www.jugendmigrationsdienste.de)

---



# Krisen können immer kommen

---

## Psychosoziale Beratung am Gesundheitsamt

Tel.: 0871/4085000

Veldener Str. 15, 84036 Landshut

[www.landkreis-landshut.de](http://www.landkreis-landshut.de)

[gesundheit@landkreis-landshut.de](mailto: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](http://www.awo-landshut.de/lis.php)

[info@info-lis.de](mailto: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](http://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](http://www.nummergegenkummer.de)

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

---

## bke-Jugendberatung

anonyme, kostenfreie Onlineberatung

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

[bke@bke.de](mailto:bke@bke.de)

---

## Sorgentagebuch

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

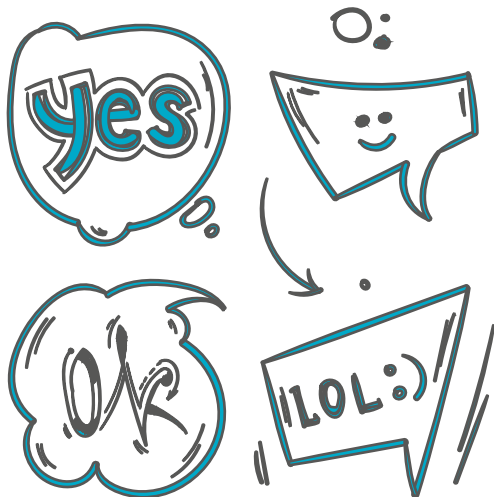
[www.sorgen-tagebuch.de](http://www.sorgen-tagebuch.de)

## Cinderella

Beratungsstelle für Essstörungen  
Online - Beratung und Telefonberatung

Tel.: 089/5021212

[www.cinderella-beratung.de](http://www.cinderella-beratung.de)





## Beratung in Suchtfragen

---

**Drugcom.de**

Chat- und Emailberatung

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

---

**Spiel nicht bis zur Sucht**  
**Telefonische Beratung für Menschen mit**  
**Glückspielsuchtproblemen**

Tel.: 0800/1372700

[www.check-dein-spiel.de](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.juuuport.de)

---

### B.U.D. Bayern

Anlaufstelle bei rechter,  
rassistischer & antisemitischer Gewalt

Mobil: 0151/21653187

[www.bud-bayern.de](http://www.bud-bayern.de)

---

### Da sein

Jugendonlineberatung zu den Themen  
Abschied, Tod und Trauer

[www.da-sein.de](http://www.da-sein.de)

---

### [U25] Deutschland

Begleitung bei Suizidgedanken und Krisen

[www.u25-deutschland.de](http://www.u25-deutschland.de)

## **Impressum:**

### **Herausgeber:**

Stadtjugendamt Landshut  
Sachgebiet Kommunale Jugendarbeit  
Liesl-Karlstadt-Weg 4  
84036 Landshut  
Tel.: 0871/96636-0  
Fax: 0871/96636-29  
E-Mail: jugendarbeit@landshut.de  
Internet: www.landshut.de

Landkreis Landshut  
SG 55 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. 2023

# 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**